İÇİNDEKİLER

M&F Hers
EYLÜL/EKİM 2018

NABIZ
ÖNE ÇIKANLAR

HER SAYIDA



EDİTÖRDEN

• Yazdan kalma bronz ve seksi vücudunuzu bozmadan devam etmek mi istiyorsunuz?
Muscle & Fitness Hers'ün bu sayısındaki her bir makale sizi motive ederek daha güçlü, daha başarılı ve daha seksi olmaya teşvik etmek için yazıldı! İlk önce Total Divas yıldızı Eva Marie'nin tüm-vücut kondisyon planıyla başlayın; çok geçmeden vücudunuzun en iyi haline kavuşmanın anahtarı burada olabilir. IFBB figür pro Dany Garcia'nın hazırladığı üst vücut antrenmanıyla siz de tıpkı onun gibi şekilli kollara sahip olabilirsiniz. Kendisinin Dwayne "The Rock" Johnson'ın menajeri olduğunu da hatırlatalım. Gittiğiniz her yere taşıyabileceğiniz kas dostu ve pratik protein atıştırmalıkları, kahvaltılarınızı daha da tatlı yapacak olan protein bombası krep tarifini de yarından tezi yok deneyin! Gedikli antrenör Oddo'nun kendi köşesinde verdiği hareketler ise kısa sürede daha çok iş çıkarmak isteyen kadınlar için birebir! Ve daha fazla antrenman, beslenme ve takviye tüyosu ve bilgisi için muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret etmeyi unutmayın!


Eva Marie'nin Tüm-vücut antrenmanıyla yağlı bölgelerinize merhamet etmeden saldırın!

ALTAY ŞENGÜR
BAŞ EDİTÖR

MUSCLE & FITNESS HERS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

Genel Yayın Yönetmeni Kaan HATİPOĞLU
Baş Editör Altay ŞENGÜR
Grafik Tasarım Ayberk MEYDANCI
Katkıda Bulunanlar Ali Halis ŞAHİN

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon 0212 276 55 83
Fax 0212 276 56 90
Email info@muscleandfitness.com.tr

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. Murat Güdücü

MATBAA
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No:159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

BAYİ DAĞITIM
Dünya Süper Veb Ofset A.Ş.
100.Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad.
Bağcılar/İstanbul 0212 440 24 24

ISSN
ISSN 2149-5289


Belarus

Finland

Kazakhstan

Latvia

Russia

Ukraine





TÜYO
ZİNCİR, DOĞAL BİR TERS DENGE GEREKTİREN DENGESİZLİK UNSURU KATIYOR.

CHAIN BARBELL SQUAT

HEDEF: *Merkez, uyluk*

- Bar omuzlarınızın üstünde, zincirler de iki uçtan sarkar pozisyonda ayakta durun.
- Ayaklarınızı omuzlardan biraz geniş bir mesafede açın (A).
- Uyluklar, yerle paralel konumunu hafif geçene kadar squat yapın (B).
- Squat'ın alt noktasında patlayıcı şekilde iniş süresinin yarısı bir zamanda yukarı kalkın.
- 12, 10 ve 8 tekrarlı 3 set tamamlayın.

A

YAĞLI BÖLGELERE ACIMAK YOK

Vücudunuzdan bir türlü atamadığınız o yağlardan artık kurtulmanın vakti geldi Eva Marie'nin tüm-vücut antrenmanıyla yağlı bölgelerinize merhamet etmeden saldırın. Zincir, girya ve kompleks vücut ağırlığı hareketlerinin karmasından oluşan rutin beklediğinizden daha kısa sürede fiziğinizi inceltiyor.

YAZAN CAT PERRY /// ANTRENMAN GINO CACCAVALE





X JUMP PUSHUP

HEDEF: *Omuz, göğüs, merkez*

- Şınav duruşu alın ama ayakları birbirinden 70 cm kadar açın.
- Bir şınav çekin, ardından bir elinizi öne bir elinizi arkaya atarak ayaklarınızı havaya zıplatın. Dirsekler hafif bükük şekilde (tam kilitlemeden) iniş yapın.
- Kol ve bacaklarınızı geri açık pozisyona zıplatarak alın. Bir şınav daha çekin, sonra tekrar edin; kol ve bacaklarınız içe doğru ittirip bir el önde öteki arkada iniş yapın.
- 20 tekrarlı 2 set tamamlayın.

Çekim Yeri: Dave Fisher's Powerhouse Gym, Torrance, CA





INCLINE BENCH GLUTE RAISE

HEDEF: *Kalça, hamstring*

- Eğimli sehpanın üst kısmına yüz yukarı dönük şekilde uzanın; beliniz, sehpanın üstüyle aynı hizada olsun.
- Sehpanın iki yanından tutup bacakları yerden havalandırıp V şekli verin (A).
- Bacaklarınızı, sehpanın üstüyle paralel konuma kaldırıp tepe noktada kalça kaslarınızı sıkın (B).
- 30 tekrarlı 2 set tamamlayın.



TÜYO

ORTASINDA DURMADAN SOL ADIMDAN SAĞ ADIMA GEÇİŞ YAPIN.



STATIC KETTLEBELL SIDE LUNGE

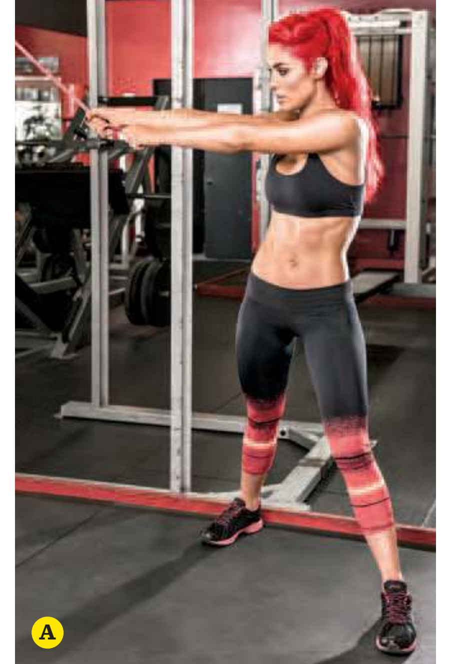
HEDEF: *Merkez, kalça, uyluk*

- Ayaklar 45 derece dışa dönük konumda ve dizler yumuşakken ekstra geniş duruşla ayakta durun (sumo squat duruşu).
- İki elle bir girya tutun; dirsekleri yanlara yapıştırıp giryayı çenenizin altına getirin (A).
- Sol dirseğiniz sol uyluğunuzun üstünde ve sol bacağınız da açılana kadar ağırlığınızı yanal olarak sola düşürün; gövdenizi dik tutmaya çalışın. Sağ dizi kilitlemeyin (B).
- Ortasında durmadan başlangıç noktasına geri presleyin. Ayağınızı yerden kaldırmadan sağ yanınıza lunge adımına düşüp sağ dirseğinizi sağ dirseğinizin üzerine getirirken sol bacağınızı uzatın (C).
- Ara vermeden 20 tekrarlı 2 set tamamlayın.

HIGH-BAND CHOP

HEDEF: *Omuz, merkez, sırt, uyluk*

- Sağ omzunuzun üzerinde elinizde bir direnç bandı ya da kablo makinesini üst seviyede tutarak ayakta durun. Ayakları kalçalardan geniş açıp dizleri yumuşak tutun (A).
- Kollarınızı uzatılmış tutarak gövdenizi çevirin ve sağ ayağınızın ön tarafı üstünde dönün; bu sırada sağ dizinizi yere doğru alçaltın. El bilekleri sol dizin üzerindeyken “chop” kısmını bitirin (B).
- Bandı ya da kabloyu yavaşça başa bırakıp bacaklarınızı geri açın.
- Her bir yana 12 tekrarlı 2 set tamamlayın.







TÜYO
DAMBIL HAREKETİNİ BAŞTAN SONA AKIŞKAN ŞEKİLDE YAPIN.





SINGLE-ARM ROW TO CLEAN AND PRESS

HEDEF: *Omuz, merkez, sırt*

- Sol dizinizi ve elinizi sehpaya koyup sağ ayağınızı dizinizle aynı hizada yere yerleştirin; sehpanın 70 cm kadar yanında konumlanın. Kolunuzu tamamen uzatarak sağ elinize bir dambıl alın (A).
- Sağ dirseğinizi kaburganıza doğru çekin, ardından çabucak gövdenizi düzleştirip dambılı sağ omzunuza, sol eliniz de sol kalçanıza getirin (B).
- Kolunuzu yukarı doğru uzatarak dambılı baş üzerine basın (C).
- Dambılı omzunuza alçaltın, ardından başa dönüp sol elinizi sehpaya koyun.
- İlki 12, ikincisi 10 tekrarlı zorlu 2 set tamamlayın.



BRIDGE PULLOVER

HEDEF: *Omuz, merkez, kalça*

- Yüz yukarı dönük şekilde yere uzanıp topuklarınızı kalça mesafesinde açın ve sehpaya ya da stepe yerleştirin. Kollar uzatılmış şekilde başınızın üzerine bir bar kaldırın.
- Kalça kaslarınızı kullanarak belinizi 10 cm kadar yerden kaldırın; bacaklar 90 derece bükük olsun. Bu, başlangıç noktasıdır (A).
- Uyluklar kalçalarla aynı hizaya gelene kadar leğen kemiği bölgesini yukarı presleyin. Aynı anda önünüzdeki barı çekin; uyluklarınıza değmeden hemen önce durun (B).
- Kalçalarınızı ve barı başlangıç noktasına alçaltın.
- 20 tekrarlı 2 set tamamlayın.



TÜYO
HAREKETİN ALT NOKTASINDA BARI VE KALÇALARI YERDEN YUKARIDA TUTUN.

Eva Marie

Eski WWE yıldızı Eva Marie hedeflerine ve de başkalarının hedeflerine erişmelerine yardımcı olmaya çok kararlı.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER** /// FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL**

• Üç büyük ağabeyiyle büyüten Eva Marie çocukluğundan beri güreşle haşır neşir aslında. Ancak 34 yaşındaki Eski WWE yıldızı ringde rakiplerini oradan oraya savurabileceğini hiç hayal etmemiş bile.

Gerçek adı Natalie Marie Nelson olan Eva, "Çocukken erkek kardeşlerim televizyonda güreş müsabakalarını izlerdi" diyor. "Ben erkek Fatma dedikleri kızlardan olduğum için onlar nereye ben oraya."

Üniversiteden mezun olduktan sonra önce Kaliforniya Eyalet Üniversitesinde futbol oynamış, sonrasında ise oyunculuk ve modellik yapmak için Los Angeles'a taşınmış. 2013'te ise kadın güreşçilerin özel hayatlarını ekran getiren Total Divas programı tarafından keşfedilmiş.

Amerikan güreşine alışmak öyle kolay bir iş değil ama Eva'nın sahip olduğu atletiklik ve yüksek kondisyon sayesinde bu o kadar da güç olmamış. "Ben hep yeni şeyler keşfediyorum. Fitness hakkında öğrendiğim her şey her gün bir yenisiyle değişiyor çünkü vücudumu sürekli farklı pozisyonlara alıştırmaya çalışıyorum" diyor.

Hal böyle olunca basamakları çıkması ve başarması nispeten kolay olmuş. WWE'ye hazırlanmak alışkın olduğu takım sporlarınınkinden çok daha farklı olsa da, aynı kafadan kadınlarla yaşama, çalışma ve antrenman yapma rutini aşina olduğu bir durum. "Her birimiz çok kararlıyız ve bunu aslında bir takım olarak yapıyoruz."

"Diva olmanın ilk şartı kendinle barışık ve özgüven sahibi olmak."

Eva Marie'ye bu yolculuğunda kocası Jonathan Coyle oldukça yardımcı olmuş ki kendisi de bir CrossFit antrenörü.

"Jonathan ile çalışırken çok daha motive oluyorum. Yaptığımız her antrenmanı hakkıyla tamamlıyoruz. Birbirimizi bayağı zorluyoruz!"

WWE etkinlikleri için sık sık yola çıktığından salon dışında da sıkı bir antrenman çıkarmayı iyi öğrenmiş. "Jonathan otelde de yapabileceğim bir program çıkarıyor: 100 mekik, 100 jump squat, 100 burpee ve bir iki dakika da plank gibi. Odadan çıkmadan sağlam bir antrenman yapabiliyorum yani."



Eva Marie rakibini yere serdikten sonra muzip yanını gösteriyor.

İlk izlenimiz çok cici bir kız olduğu yönünde olsa da, Eva Marie ringde dişli kadın rolünü oynamaktan çok hoşlanıyordu ki kendisine çok yakıştığını itiraf edelim. "Atarlıyımdır, ortalığı kızıştırmaktan korkmam. Kadının dişlisi makbul." "Hava limanlarında ya da arenalarda genç kızlar görüyorum, kendilerini oldukları gibi kabul etmelerinin ne kadar önemli olduğunu gözlemliyorum" diyor. "Diva olmak istiyorsanız özgüveniniz tam olacak."

WWE efsaneleri arasında da biliniyor. "Çocukluk idollerimden Hulk Hogan ile tanıştım; bana Total Divas hastası olduğunu söyledi. İnanılmaz bir histi!"

Ring dışında ise Eva WWE topluluğu ile birlikte sosyal projelerde yer alıyor; Afganistan'daki askerleri ziyaret ediyor, Engelli olimpiyatçılara destek oluyor, Susan G. Komen ile birlikte çalışarak göğüs kanseri konusunda farkındalık etkinlikleri yürütüyor. "Bir sürü insana ulaşıp bir fark yaratabilmek benim için çok önemli."

Sahip olduğu şevk, kararlılık ve azimle kızıl divamız öyle ortadan silineceğe hiç benzemiyor. "Şu an son hızımla koşuyorum ve durmaya da hiç niyetim yok" diyor. "Daha yeni başladım hatta!"



Kol & Gücü

IFBB fizik yarışmacısı (ve Dwayne "The Rock" Johnson'ın menajeri) **Dany Garcia** zorlu antrenmanlara yabancı bir kadın değil. Yedi hareketten oluşan etkileyici üst vücut antrenmanıyla siz de biceps ve triceps kaslarınızı tüm açılardan geliştirerek heykelsi bir vücut inşa edin.

YAZAN CAT PERRY /// ANTRENMAN GINO CACCAVALE /// FOTOĞRAFLAR JAMES PATRICK

A

1 ONE-ARM HIGH-CABLE CURL

HEDEF: BICEPS

- Sol elinizi omzunuzla aynı hizaya alıp kablo makinesini yüksek seviyeden tutun ve ayakta durun; kolunuz uzatılmış olsun. Sağ elinizi kalçanıza koyun (A).
- Serçeparmağınız direkt omzunuzun üzerine çıkana kadar sol elinizi içe doğru bükün (curl) (B).
- Dirseğinizi tamamen açmadan kolunuzu başlangıç noktasına geri uzatın.
- Ara vermeden ilki 15, ikincisi 12 tekrarlı iki set tamamlayın.



2 ONE-ARM PREACHER CURL

HEDEF: BICEPS

- Eğimli sehpanın arka tarafına yakın bir duruş alıp ayaklarınızı omuzlardan biraz geniş açın; dizler hafif bükülsün.
- Sol kolu sehpanın üstüne koyup dambılı bükülü kolla çene seviyesinde tutun (A).
- Kolunuz açılana kadar ağırlığı yavaşça alçaltın (B).
- Dambılı yavaşça çene seviyesine bükün (curl).
- Kol başına ilki 12, ikincisi 10 tekrarlı iki set tamamlayın.









3 OVERHEAD KETTLEBELL EXTENSION

HEDEF: TRICEPS

- 90 derece eğimli sehpaya oturun, baş üzerinde bir girya tutun; sapı aşağı dönük olsun.
- Dirseklerinizi başınıza yapışık tutarken giryanın sapını ensenize doğru yavaşça alçaltın (A).
- Kollarınızı tam açılana kadar yukarı doğru uzatın ve tepe noktada triceps kaslarınızı sıkın (B).
- 12 tekrarlı iki set tamamlayın.



4 SEATED BARBELL CURL

HEDEF: BICEPS, MERKEZ

- Sehpaya oturun, çenenizin hemen altında bir bar tutun; dirsekler yanlara yapışık olsun.
- Kollarınız 90 dereceye gelene ve bar da uyluklardan 3-5 cm yukarıda olana dek barı yavaşça alçaltın (A).
- Barı yavaşça çeneye doğru bükün (curl) ama tepe noktada kasılmayı hissedin (B).
- 12, 10 ve 8 tekrarlı üç set tamamlayın; tekrar düştükçe ağırlığı yükseltin.

5 NEUTRAL-GRIP DUMB-BELL PRESS

HEDEF: İÇ GÖĞÜS, TRICEPS

- Dizler bükülü şekilde sırt üstü sehpaya uzanın; ayaklarınızı sehpaya yerleştirin.
- İki elinize birer dambıl alıp göğüs üzerine kaldırın; kollarınız uzatılmış ve avuçlar da içe dönük olsun (A).
- Dambılları göğüslerin hemen altına alçaltın (B).
- Avuçları içe dönük tutarak, kollar tamamen açılana kadar dambılları yukarı doğru ittirin.
- İlki 15, ikincisi 12 tekrarlı iki set tamamlayın.





6 SPHINX TRICEPS PUSHUP

HEDEF: TRICEPS, MERKEZ

- Ayakları bir platforma ya da Bosu topunun düz tarafına yerleştirin; üst vücudunuzun ağırlığı ön kollarınızın üstünde olsun. Dirsekleri omuz genişliğinde açın (A).
- Vücudunuzu baştan ayağa dümdüz tutarak avuçlarınızın "etli" kısmını ittirin ve kollarınız tam açılana kadar bastırın (B).
- Ön kolları yerden kaldırmadan yavaşça başa dönün.
- 12 yavaş tekrarlı iki set tamamlayın.

7

ISO CHINUP

HEDEF: BICEPS, SIRT, MERKEZ

- Düz bir barfiks barını ters tutuşla (avuçlar size dönük) kavrayın.
- Bardan sarkın, dizlerinizi 90 derece büküp iki kolunuzu tamamen uzatın. Dirsekler kilitlenmesin.
- Çenenin barın üzerine geçene kadar barfiks çekin.
- Biceps kaslarınızı izometrik olarak aktif tutun ve bu pozisyonda 10 saniye kalın.
- Kollarınızı aşırı uzatmadan yavaşça aşağı sarkın ve başa dönün.
- İlki 10, ikincisi 8 tekrarlı iki set tamamlayın. Kontrollü tekrarlayın.

Başarı Yolu

Kendi hayatı ve medya yönetimi işleriyle ilgilenmediği, milyon dolarlık TV, sinema ve spor-eğlence anlaşmaları imzalamadığı ya da 17 yaşındaki kızıyla alakadar olmadığı zamanlarda Garcia diğer profesyonel işi olan fizik yarışmalarına hazırlanmak için dişini tırnağına takarak çalışıyor. Hepsiyle nasıl mı baş ediyor?

HARBİ KIZ
"Vücut geliştirici olunmaz, doğulur. Lisedeyken atletizm ve kürekçilikle ilgileniyordum ama ağırlık kaldırmayı da hep sevmişimdir. 13 yaşındayken Ms. Olympia broşürü görmüş, o an kendime söz vermiştim."

HIZLI YÜKSELİŞ
"2011 yılında [yarışmacı hazırlama konusunda itibarlı bir antrenör olan] George Farah'ı Dwayne "The Rock" Johnson ile çalışması için bağladıktan sonra kendim de yarışmaya hazırlanmaya karar verdim. İnsanı aşırı yıpratan ama getirisi de fazla olan bir süreçti. O yıl ulusal yarışmalara katılıp yedinci geldim. Ertesi yıl ara verdim çünkü işlerim o kadar çok birikmişti ki asıl işimi boşladığımı fark ettim. Kocam [kuvvet ve kondisyon koçu Dave Rienzi] tekrar denemem konusunda beni teşvik etti. 2013 Kuzey Amerika yarışmalarında üçüncü geldim ve o yıl pro card'ımı almayı başardım!"

KENDİNİ BİLMEK
"Günümü iş ve özel hayatımı dengeleyerek planlıyorum. Sabah 6'dan öğlene kadar antrenman ve kardiyo yapıyorum. Geri kalan zamanda işlerimi yapıyor ve kızım Simone ile ilgileniyorum. Çalışan kadınlara da bir özdenetim gelişmelerini ve onların için gerçekten önemli olana ve onları mutlu edenlere öncelik vermelerini tavsiye ediyorum. Böylece elinizde bir yol haritası oluyor ve oradan kendinize uygun rutini oluşturabiliyorsunuz."

ROCK ÖĞÜTLERİ
"Dwayne özellikle de yarışmaya hazırlığın son birkaç haftasında tavsiyeleriyle bana çok yardımcı olmuştu. Başarmak için ihtiyacım olan her şeyin iki elimin altında olduğunu bana hatırlattı. Antrenmana karşı sorumluluğum vardı. Ne yediğime dikkat ediyordum. Eksik olan tek şey azimdi. Başarının, kendini rahat hissettiğinde ve akışla bir olduğunda meydana geldiğini de öğrenmiş oldum. Kendini sıkmanın pek bir getirisi olmuyor."

Antrenman ve rutinler hakkında daha fazla bilgi ve tavsiye için *muscleandfitness.com.tr* adresini ziyaret edin.

BAŞARIYA KENDİNİZİ ZORLAYARAK ULAŞABİLİRSİNİZ.

MUSCLE & FITNESS HERS


BODY
FORUMTR



ANTRENMAN, NABIZ, BESLENME

HEP DAHA İLERİ

Aslında her gün kendimizi biraz daha geliştirebileceğimiz için müthiş bir fırsat demek; yani kendimizle ilgili kararlar alırken illa yeni yıl gibi klişe zamanları beklemek zorunda değiliz. Belki de göbek bölgenizde biriken o yağlardan artık kurtulmak istiyorsunuz ya da artık siz de fitness yarışmalarına katılmak istiyor veya triatlon birincisi olmak istiyorsunuz. Büyük hayaller kurmaktan korkmayın ama daha da önemlisi bu hedeflere nasıl ulaşacağınızı planlamayı bilin! O yüzden büyük olsun, küçük olsun ama hep bir hedefiniz olsun. Başarmak istediğiniz şey ile aranızda sadece siz varsınız!

MATT HAWTHORNE



Bu hafta yepyeni bir hareket deneyerek platoya takılmadan ilerleyin.


ÜLKER
metro
PROTEİN
12
GRAM
PROTEİN

NABIZ ANTRENMAN

Evde Kalça Antrenmanı

YAZAN **ASHLEY PECCHIA**

Kalça antrenmanını illa evde yapmanıza gerek yok! Aslında yüksek ağırlık, düşük tekrarlı bacak günleriyle düşük ağırlık ve yüksek tekrarlı bacak günleri sırasıyla çalışırsanız daha iyi sonuçlar alabilirsiniz. Böylece kaslarınız platoya takılmadan daha da zorlanacaktır ki bu da kalça kaslarının büyümesini ve şekillenmesini sağlayacaktır. Kalçalar sıkılaştırması nispeten "nazik" bir bölgedir. Kalça kasları "kalkık ve şekilli" bir hal almadan önce genel olarak iki farklı biçimle bilinir: sıkılıktan yoksun düz kalça ile fazla yağdan sarkmaya başlayan kalça. Ancak endişeye gerek yok! Evde yapılabilen bu kalça antrenmanıyla sonuçlarını hızlandırabilir ve "arka tarafınızı" daha sıkı, şekilli ve kalkık bir hale getirebilirsiniz. Verdiğim ev antrenmanın en güzel taraflarından biri ise istediğiniz yerde ve anda yapılabilir olması. Özellikle yeni anne olmuş kadınlar olmak üzere birçok kadın antrenman yapacak vakit bulmakta zorlanıyorlar. Ancak vakitleri ne kadar kısıtlı olursa olsun her kadın sıkı kalçalara sahip olmak ister. O yüzden arzu ettiğiniz sonuçlara erişmeniz için istikrarlı bir rutine sadık kalmanız gerekiyor. Yani bir iki gün antrenman yap, sonra haftalarca hiçbir şey yapma ama süper sonuçlar bekle gibi bir dünya yok maalesef! Burada verdiğim antrenmanı sekiz hafta boyunca haftada iki kez yapmanızı istiyorum. Antrenmanı, üst vücut, karın ve ağır bacak günlerine değişmeli olarak yedirerek uygulayın.

ÖRNEK ANTRENMAN SPLİTİ:
1. GÜN:
Evde Kalça Rutini (aşağıda)
2. GÜN
Biceps, Triceps, Karın
15 dk. HIIT Kardiyo (StepMill/Stair Stepper)
3. GÜN:
Ağır Bacak Günü
4. GÜN
Omuz, Sırt, Karın
15 Dk. HIIT Kardiyo (StepMill/Stair Stepper)
5. GÜN
Evde Kalça Rutini (aşağıda)
6. GÜN
15 dk. HIIT Kardiyo (StepMill/Stair Stepper)
7. GÜN
Dinlenme

ÖRNEK AĞIR BACAK ANTRENMANI:
1. SET
10 TEKRAR STIFF-LEG DEADLIFT (BARBELL/EZ-BAR CURL)
10 TEKRAR STIFF-LEG DEADLIFT (DAMBIL)
-60 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın
2. SET
10 TEKRAR SMITH MACHINE SQUAT
10 TEKRAR (bacak başına) WALKING LUNGE (AĞIR DAMBILLARLA)
-60 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın
3. SET
10 TEKRAR INCLINE LEG PRESS
-30 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın
4. SET
10 TEKRAR SEATED LEG EXTENSION
10 TEKRAR SEATED LEG CURL
-30 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın



***Ashley Pecchia,** loğusa kadınların doğumdan sonra enerjilerini, özgüvenlerini ve vücutlarını geri kazanmaları üzerine odaklanan 15 yıllık sertifikalı kişisel antrenördür. Kocası ve 6 yaşındaki oğluyla Güney Florida'da yaşıyor.*

Notlar: *Düzgün ısının. 10-12 tekrar tamamlayabileceğiniz bir ağırlık seçin. Sizi zorlamalı. Yukarıda verilen ağır bacak antrenmanını haftada bir kez tekrarlanmalıdır. Evde Kalça Antrenmanı (salonda veya evde yapılabilir)*

Gerekli Donanım: Pilates Topu, 1 Dambıl Seti, Kalça Bandı (zorunlu olmamakla birlikte daha hızlı sonuç sağlar)

ANTRENMAN
ISINMA SETİ:
30 SWISS BALL SQUAT
15 STATIONARY LUNGE (BACAK BAŞINA)
30 PULSING SWISS BALL SQUAT
-20 saniye dinlenip bacaklarınızı esnetin.
-2 tur tamamlayın.
1. SET:
-20 SUPERSLOW SWISS BALL SQUAT (DAMBILLARLA)
(Yukarı ve aşağı inerken üçe kadar sayın)
-20 SUPERSLOW SWISS BALL GLUTE HIP RAISE (Yukarı ve aşağı inerken üçe kadar sayın)
-20 PULSING SWISS BALL GLUTE HIP RAISE
-30 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın
2. SET:
-20 SUPERSLOW SINGLE LEG GLUTE HIP RAISE
-20 SUPERSLOW DONKEY KICK
**Sağ bacakta iki hareketi 20 kez tekrarlayın, hemen ardından sol bacakla 20 tekrar tamamlayın*
-30 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın
3. SET:
-20 SUPERSLOW GLUTE HIP RAISES (KALÇA BANDIYLA)
-20 PULSING GLUTE HIP RAISE (KALÇA BANDIYLA)
-20 REGULAR SPEED GLUTE HIP RAISE (KALÇA BANDIYLA)
-20 SUPERSLOW GLUTE HIP RAISE (KALÇA BANDIYLA)
-30 saniye dinlenin, bacaklarınızı esnetin!
-3 tur tamamlayın
4. SET:
-20 STEP UP (SAĞ BACAK) (sandalye, spor sehpası veya steple)
-20 STEP UP (SOL BACAK)
-20 SQUAT (KALÇA BANDIYLA)
30 saniye dinlenin
-3 tur tamamlayın. 2. tura sol bacakla başlayın

Bir noktada takılıp kalmayın: Merkez bölgenizi zorlamak için plank egzersizlerinizi geliştirin.

Hiç Deneme-diğiniz En Zor Hareket

Power Planks

YAZAN **CAT PERRY**

Eskiden baklavaları çıkarmak için uzmanlar bir dizi crunch hareketi önerirlerdi. Ancak bugün o hep istediğimiz sıra sıra karın kasları için mekik ve crunch hareketlerinin yeterli olmadığını, bu işin tahtında artık plankın oturduğunu biliyoruz. Peki, bu hareketi karın kaslarının gelişmesi ve çıkması bakımından bu kadar etkili kılan nedir? İşin sırrı hareketin mekaniğinde!

Plank, karın kaslarının devinimi durdurmasını zorlayan dural ve izometrik bir hareket olup omurgayı destekleyen bir egzersizdir. Crunch egzersizine nispeten çok daha işlevsel olduğu gibi bele de dost üstelik. Ama en önemlisi gerçekten işe yarıyor olması: Medicine & Science in Sports & Exercise dergisinde 2011 yılında çıkan bir çalışmada, dirsek plankının, geleneksel crunch hareketine nispeten merkez ve omurga aktivasyonunda iki kat daha etkili olduğu bulunmuştu.

CHALLENGE: Peki, karın kaslarınızı nasıl muhafaza edebilirsiniz? Ultimate Sandbag Training yaratıcısı Josh Henkin, "Plank temel inşa etmesi bakımından iyi bir harekettir ancak hareketi geliştirmeniz de gerekiyor ki merkez bölgeniz günlük hayatınızda da işlemesi gerektiği gibi işlesin" diyor. Mesela, çocuğunuzu havaya kaldırırken karın kaslarınız bu ani harekete tepki vermek zorunda kalır. Merkez bölgenizin üstlenmesi gereken devinimleri yerine getirmesi içinse Henkin'in o seksi baklavaları çıkarmanıza yardımcı olacak iki plank çeşidi var.

Yana Çekmeli Plank

- Sağ elinizin dışında bir spor torbasıyla **BAŞLAYIN**. Eğer bu tip bir torba veya çantanız yoksa dambıl da iş görür.
- Sol elinizle torbanın ya da dambılın yan tarafından **KAVRAYIN**.
- Vücudunuzu düz bir çizgide **TUTUP** kalçalarınızın dönmesine izin vermeden torbayı ağırlığı kaldırmadan sol yanınıza çekin (4-6 saniye içinde). Torba sol omzunuzu geçip artık gövdenizin altından çıktığında durun (gösteriliyor).
- Sol elinizi yere koyup torbayı sağ elinizle başlangıç noktasına çekin; aynı tempo ve postürle uygulayın.
- El değiştirerek 30 saniye tekrarlayın.

Super Plank
(Dirsekten Tam Planka)

- Dirsekler omuzların altında ve avuçlar da birbirine dönük konumda dirsek plank duruşu alarak **BAŞLAYIN**; ayakları kalça genişliğinde açın.
- Ayak parmaklarınızı **BASTIRIP** baskıyı gövde ve kalçalarda tutarak, sağ kolu düzleştirip sağ eli şınav duruşunun tepe noktasına alın.
- Sol kolunuzu düzleştirerek şınav duruşuna geçiş yapın.
- Plankı tepe noktasında 1 saniye **TUTUN**, ardından hareketi yavaşça tersine uygulayın; önce sol, sonra sağ ön kolu alçaltırken kalçaları döndürmeyin.
- Yukarı doğrulmak için hareket sırasını **DEĞİŞTİRİN**; önce sol elinizi, sonra sağ elinizi yerleştirin. Sonra önce sağ dirseğinizi alçaltın. Kol değiştirerek 30 saniye tekrarlayın.



Soğuk Savaş

Sıcak havalarda grip olmaktan daha kötüsü yok! O zaman hastalıklarla doğal yollardan savaşın.

YAZAN **ADAM BIBLE**

• **KENDİMİZİN VE SEVDİKLERİMİZİN** sağlığını nasıl koruyabiliriz? Dengeli beslenme, düzenli olarak elleri yıkama ve bol bol uyumanın yanı sıra çok sayıda yiyecek ve takviyeyle bağışıklık sisteminizi desteklemekle işe başlayın. Etkili oldukları araştırmalarca müspet olan gıdalardan tüketerek hastalıklardan korunun.

Mürver

Yivdin adıyla da bilinen mürver, nezle ve grip tedavisinde yüzyıllardır kullanılagelen flavonoid yüklü bir yemiştir. Bir araştırmada, mürver özütünün grip hastalığının belirtilerini üç güne kadar azalttığı bulunmuştur. Bağımsız takviye ve beslenme ansiklopedisi examine.com direktörü Kamal Patel, "Laboratuvarda mürverin virüsleri öldürdüğünü gözlemledik" diyor. Ayrıca antosiyanin denen ve bağışıklık sistemini canlandıran bitkisel bileşiklerden de bolca ihtiva ediyor.

KULLANIM: Mürveri kapsül ve sıvı formda satılmaktadır; soğuk algınlığı ve gribe iyi gelen ile sinüzite iyi gelen iki çeşidi bulunuyor.

Sarımsak

Sarımsak bitkisi çiğnendiğinde, dilimlendiğinde veya doğrandığında alisin denen ve oldukça güçlü olan yağsı bir sıvı üretir. Bu yağsı sıvıda da antibakteriyel, antifungal (mantar karşıtı) ve antiviral (virüs karşıtı) bileşenler meydana gelir. Araştırmalar sarımsağın bağışıklık sistemini uyarırken iltihaplanma karşıtı etki yarattığını göstermektedir Bir araştırmada ise sarımsak takviyesi alanların soğuk algınlığına daha az yakalandığını ve hastalıklarının daha kısa sürdüğü görülmüştür.

KULLANIM: Günde iki kez 1 ilâ 2 gram taze sarımsak yiyin ya da tok karnına 600 ilâ 1.200mg olgunlaştırılmış sarımsak özütünden yapılan sarımsak takviyesi alın.

Güney Afrika Sardunyası

Umcka da denen bu bitkinin bilimsel adı Pelargonium sidoides olup genelde yine umcka ya da umca adıyla satılır. Araştırmalar bu bitkideki içeriğin boğaz ve ciğerlerdeki bakterileri azalttığını göstermiştir. 2008 yılında yapılan bir incelemeye göre yetişkinlerde görülen bronşit, sinüzit ve soğuk algınlığı belirtilerinin azaltılmasında etkili olabileceği görülmüştür.

KULLANIM: Güney Afrika Sardunyası umcka ya da umca adıyla birçok eczanede sıvı ve kapsül formda satılmaktadır.

C Vitamini

C vitamininin bağışıklık sistemini desteklediği konusunda kesin olmayan bulgular olmakla birlikte üşüttükten sonra yüksek dozda almanın iyileşmenizi hızlandıracağını da söyleyemiyoruz. Patel, "C vitamini, sağlıklı işleyen bir bağışıklık sistemi için çok önemlidir" diyor. "Yani eğer yeterince C vitamini almazsanız yüksek ihtimalle grip olursunuz." Ağır antrenmanlar sonrası bağışıklık sistemi oldukça yorulan ve düzenli egzersiz yapan kişiler için bu vitamin özellikle gereklidir. 11 bin kişiyle yapılan bir çalışmada, aşırı strese maruz kalanların eğer günde 200mg C vitamini takviyesi alırlarsa soğuk algınlığı geçirme olasılıklarının %50 daha az olduğunu görülmüştür.

KULLANIM: 19 yaşından büyük kadınlara önerilen günlük C vitamini dozajı 75 miligramdır ancak belli koşullarda bu dozaj 1.000 miligrama kadar çıkabiliyor.

Çinko

Patel, "Bağışıklık sisteminin optimal seviyede işleyebilmesi için bu minerale ihtiyacı vardır" diyor. Birçok çalışma çinkonun soğuk algınlığının süresini de azalttığını göstermiştir. Annal of Internal Medicine dergisinde çıkan bir çalışmada, plasebo alanlarda gözlemlenen yedi güne nispeten çinko pastili alan deneklerde soğuk algınlığı belirtilerinin dört günde yok olduğu görülmüştür.

KULLANIM: Çinkoyu pastil olarak tüketerek özellikle ağız ve boğaz bölgesindeki etkisini arttırabilirsiniz. Koku alma duyunuzu zayıflatabilen spreylerden uzak durun.

Soğuk algınlığı tedavisinde birçok bitkisel bileşiğin etkili olduğu görülmüştür.

Yerinde Sayma!

Doğru sporcu gıdalarının ve takviyelerinin kullanımı, antrenmanlarınızdan daha iyi sonuç almanıza, toparlanma sürecinin kısalmasına ve kas gelişimine yardımcı olmaktadır.



TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Whey Protein



22 g Protein
%23 BCAA Oranı
Düşük Kalori



25 g Protein
0 Şeker
Düşük Kalori



23 g Protein
5,2 g BCAA
66 Servis

 Önce / Sonra  Yüksek Protein  Düşük Karbonhidrat

L-Karnitin



2000 mg L-Karnitin
100 mg Kafein
0 Şeker



3000 mg Saf
L-Karnitin
Kolin İlaveli



3000 mg L-Karnitin
Kompleks B Vitamini
1000 mg Taurin

 Önce  Hızlı Emilim  Yüksek Enerji

CLA



800 mg CLA
1000 mg Aspir Yağı
180 Servis



1000 mg saf CLA
Patentli Tonalin® Ham Madde
Ana Bileşen Menşe: Almanya



800 mg CLA
1000 mg Aspir Yağı
100 Yumuşak Kapsül

 Ara Öğün / Önce  Enerji  Form


%100 Orijinal Ürün Garantisi


Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo


Kapıda Ödeme


Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda


%100 Güvenli Alışveriş

EFSANE KREP

Porsiyon başına 32 gram proteiniyle kahvaltılarınızı lezzet ve besinle yenileyeceğiniz müthiş bir krep tarifi.

•TEMİZ BESLENME RUTİNİNİZİ BOZMADAN lezzetli ve tatlı bir kahvaltı yapmak ister misiniz? IFBB figür pro Larissa Reis'in Protein House restoranında bol yenen bu krep tarifinde protein tozu, süzme peynir, yulaf ezmesi ve yumurta akı var! Reis bu krepleri günün istediği vaktinde yiyor; üstelik antrenman sonrası bol meyveyle yediğinde daha çabuk toparlandığını söylüyor. Üstüne sevdiğiniz meyvelerden ya da karbonhidratı düşük şurup ekleyerek güne güçlü başlayın.

1 PORSİYONDA

- Kalori: 244
- Yağ: 2g
- Doymuş Yağ: 1g
- Karbo: 23g
- Lif: 3g
- Protein: 32g

Protein Bombası Krep

2 Kişilik

MALZEME

1 ölçek vanilyalı protein tozu
125g yağsız süzme peynir
8 yumurtanın akı
1 muz
½ tatlı kaşığı vanilya özütü
1 tatlı kaşığı karbonat
½ tatlı kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

1. Malzemenin tümünü iyice karıştırıp hamur yapın. Krepin kabarmasını istiyorsunuz bir gece bekletin.
2. Hafif yağlanmış bir tavayı orta-yüksek ateşte kızdırın. Kepçeyle karışımdan alıp tavaya koyun. İki tarafı da esmerleşsin.
3. Üstünü çilek, mavi yemiş ve muz gibi sevdiğiniz meyvelerle süsleyin.

Yana Yakıla

Ünlülerin antrenörü Gunnar Peterson'un hazırladığı aksiyon planıyla kendinize yağları kül eden bir rutin oluşturun.

YAZAN **ALYSSA SHAFFER**



Vücut yağınızdan vermek için ne kadar kardiyo yapmanız lazım? Aslında düşündüğünüz kadar çok değil! Hatta kalori yakmak için eliptikte 1,5 saat koşan tekmil kadına bu süreyi başka işleri için harcayabileceklerini söylemekten mutluluk duyuyoruz. Beverly Hills'de antrenörlük yapan ve Kim Kardashian ve Minka Kelly gibi dünyaca ünlü insanları çalıştıran Gunnar Peterson, "Sabit düzen kardiyoyu toptan elemiyoruz, zira bu tür kardiyonun sonrasında duyulan o müthiş hissin yerini hiçbir şey tutamaz. Ama ağırlık kaldırmak kadar vücudu doğru şekillendiren başka bir şey olmadığının da altını çizeyim" diyor. Ağırlık mı kardiyo mu diye gidip geldiğiniz günlerde tercihiniz aslında çok basit. "Ağırlık antrenmandan sonraki ile sabit düzen sonrasında duyulan yanma hissi vadesiz hesap ile vadeli hesap arasındaki fark gibidir" diyor Peterson. "Kuvvet antrenmanı uzun vadede çok daha fazla kazanç sağlayacaktır." Ancak illa kardiyo yapmak istiyorsanız da, tercih edeceğiniz kardiyo tipinin kasları muhafaza ederken vücut yağından vermeyi sağlaması da gerekiyor. "Gerçek anlamda yağ yakması bakımından, sprint en iyi tercihlerden biridir" diyor Peterson. "O yüzden sabit düzen kardiyonuzun içine mümkün mertebe yedirmenizi tavsiye ederim." Ancak çok iyi de olsa hiçbir program tek başına işe yaramıyor. Yağ depolarınızı boşaltabilmek için kuvvet antrenmanı, aralıklı çalışma ve sabit düzen kardiyonun üçü arasında etkili bir denge kurmanız şart. Peterson'un etkili yağ yakıcı rutini, saydığımı bu üç kalemi tek potada eritiyor. Rutini, yağlarınızı derinlemesine yakmak ve kısa sürede değişim görmek istediğiniz günlerde uygulayın.

Peterson'un Yağ Düşmanı Antrenmanı

Kardiyo Patlaması 1: 30 dakika. İstediğiniz tipte (koşu, yüzme, bisiklet, kürek, eliptik vb.) kardiyoyla başlayın; sizi zorlayan ama yine de baş edilebilir bir tempoda 10 dakika uygulayın. Algılanan efor oranınız, 1 ilâ 10'luk bir ölçekte 7'de tutun. Her dakikanın sonunda 30 saniyelik sprint yapıp, orta tempoda 60-90 saniye toparlanın. 30 dakika tamamlayana kadar bu şekilde çalışın.

Kuvvet Antrenmanı • *3-5 kez tekrarlayın*	
Pushup	10–15 tekrar
Body-weight Squat	20–25 tekrar
Crunch	30–50 tekrar
Jump Rope	50–100 skips (İp atlamada iyiyseniz kollarınızı hareket ettirerek olduğunuz yerde de sekebilirsiniz.)
Yağ Yakıcı Cila	
Cardio Blast 2	Çabuk tempoda 30 saniye yürüyün, ardından 1 dakika sprint yapın; toplamda 10-15 dakika tekrarlayın.



Yağ Vermede Yenilik

Kilo verme konusunda, "Ne kadar kalori alırsan o kadarını yakman lazım" teranesine inanıyorsanız, hesabınızı bir kez daha gözden geçirin derim. Araştırmacılar, fiziksel aktivitenin fazla kalorileri yaktığını doğrulasa da, işin bilimi sadece bundan ibaret değil. Alabama-Birmingham Üniversitesi araştırmacılarından Dr. Gordon Fisher, "Yağ kaybına etki eden birçok faktör var; dinlenen metabolizma hızınızı düşüren kas kütlesi azalmasından yaktığınız bütün kalorileri geri aldıran antrenman sonrası geri tepmeye kadar" diyor. Yağla birlikte kastan da vermemek için kalorilerinizi kontrol altında tutup düzenli direnç antrenmanıyla birlikte kardiyo da yapmanız gerekiyor. Mesela bazı yağ yakıcı gıda takviyeleri bu konuda size yardımcı olabilir. Araştırmalar, günde iki kez antosiyanin ve flavanon zengini yağ yakıcı takviye alıp düzenli şekilde temiz beslenen ve antrenman yapan kişilerin %15 daha fazla yağ yaktıklarını gösteriyor.

KIYMETLİ TAKVİYELER

YALANCI İĞDE

Çıçırgan otu da denen yalancı iğde ya da yer iğdesi her derde deva özellikli bir bitki. Cilt bakımı ürünlerinden beslenme takviyelerine kadar birçok üründe kullanılmasının yanı sıra yaşlanmayla savaştığı, kolesterolü düşürdüğü ve yağ kaybını desteklediği de biliniyor. American Journal of Clinical Nutrition dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, yalancı iğde aşırı kilolu 80 kadının bellerini inceltmede yardımcı oldu. Bitkinin nemlendirici özelliği de mevcut. EuroPharma doğal ilaç firmasının bilim ilişkileri müdürü Cheryl Myers, "Omega-7 bakımından da zengin olan yalancı iğde yağı ağız kuruluğu, göz kuruluğu ve vajinal kuruluğu gibi süreğen rahatsızlıklara çok iyi geliyor" diyor. Güzellik cephesinde ise yalancı iğde, oksidatif hasarları karşı savaşabilen antioksidanlarla dolu.

108 MİLYON

DİYET YAPAN MEVCUT ABD VATANDAŞI

**KAYNAK MARKETDATA ENTERPRISES*



Bu bitkinin yemişleri yaşlanmayı yavaşlatabiliyor.



Buraları Biraz Isıtalım

Bir sonraki antrenman seansınızın sonunda saunaya gitmeyi unutmayın. Yeni araştırmalar, özellikle de sağlık kulüplerinde çoğalan kızılötesi saunaların hem sağlık hem de fitlik bakımından faydalı olduğunu gösteriyor. Çalışmalardan biri, kızılötesi saunaya girenlerin bellerinde incelme ve kan basınçlarında düşüş gözlemlendiğini söylüyor. Başka bir güncel araştırma ise kızılötesi saunaların, özbağışıklık hastalıkları (romatoid artrit gibi) olan kişilerde ağrı seviyelerini düşürüp bağışıklıklarını canlandırdığını buldu. Sauna üstelik esnekliği de arttırıyor. Alabama'daki Auburn Üniversitesinden egzersiz bilimi profesörü Dr. Michele Olson, "Sıcakta esneme hareketleri yapmak, normal bir ortama göre hareket aralığını oldukça geliştiriyor; kızılötesi saunalar bu konuda bilhassa etkili" diyor.

Kim Oddo: antrenman ve beslenme alanında kendini ispatlamış ve dünyanın en iyi figür ve bikini yarışmacılarıyla çalışan bir antrenördür. Websitesi: bodybyo.com

Single-Leg Dumbbell Squat

• Bu zorlu hareketle squat rutininizi yenileyin ve sıkılaşın.

BAŞLA:

1/ İki elinize birer dambıl alıp bir kutu ya da düz sehpanın önünde durun; dirseklerinizi vücudunuza yakın, ağırlıkları omuz yüksekliğinde tutun.

2/ Sol uyluğunuzu zemine paralel kaldırıp dizlerinizi 90 derece bükün; bu pozisyonu koruyun. 18

UYGULA:

3/ Göğsünüzü yukarıda, karnınızı da sıkı tutarak yavaşça squat pozisyonuna alçalın ve kısa bir an sehpaya oturun.

4/ Sol topuğunuzdan güç alarak ayağa kalkın. Tekrarlayın, bacak değiştirin.

İnce Bacak Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
LYING LEG CURL	5	20, 15, 12, 10, 8
BARBELL SQUAT	3	10
WIDE-STANCE LEG PRESS	3	10–15
SINGLE-LEG DUMBBELL SQUAT	3	12–15 İKİ BACAK
WALKING LUNGE	3	12–15 İKİ BACAK

ODDO'DAN BONUS TÜYO

Bu hareketi kutu ya da sehpanın üstünde ayakta durarak da yapabilirsiniz.





YAP:

- Hareketi uygulamadan önce ısının ve esneyin.
- Hareketin tamamında başınızı ileride tutun.
- Ağırlığınızı topuğunuza vererek ayak bileğini olabildiğince hareketsiz tutun.

YAPMA:

- Çok ağır gitmeyin. Onun yerine 2 kiloluk dambıllarla başlayıp kademeli olarak ağırlık yükseltin.
- Squat pozisyonuna düşüp işi yerçekimine bırakmayın. İnerken yavaş ve kontrollü olun.
- Hareketin alt noktasında geri yukarı zıplamayın. Başa dönmeden önce kısa bir süre pozisyonu muhafaza edin.



SAĞLAMLIK ANTRENMANI

En sağlam atletler hangileridir sizce? Araştırmalar, zorlu koşullarda dayanıklı kalmak anlamına gelen sağlamlık ve sertlik bakımından birincilik ödülünü triatletlere layık görüyor. Güncel bir çalışma, çok sayıda sporla ilgilenen atletlerin ağrıya daha dayanıklı olduğunu söylüyor. Bunun için triatletler psikofiziksel testlere girip ağrıya karşı sergiledikleri tavır ve algılar hakkında anket doldurdular. Çalışmanın yazarlarından fizik tedavi profesörü Ruth Defrin, "Triatletlerin ağrıya karşı yüksek tolerans ve dayanıklılık gösterdiğini, korku algılarının da düştüğünü gözlemledik" diyor. Yüzme, bisiklet ve koşu derken harcadıkları yüzlerce saatin bir sonucu olarak ağrılara üstün dayanıklılık geliştiren triatletler belki de dünyanın en sağlam atletleridir.

Bryan Haycock, *Hipertrofi Odaklı Antrenman kitabının yazarı Haycock, fitness sektöründe 23 yıllık başarılı bir kariyere sahiptir.*



Günlük kafein alımınızda ölçülü olarak kafein düşüşünü engelleyin.

Kahve Bahane

Kafein antrenmanlarınıza güçlü başlayıp güçlü bitirmenizi sağlayan doğal bir doping gibidir. Dünyanın en çok sevilen içeceğinden tam verim almak için yapmanız gerekenler.

İster sabah kahveniz, ister antrenman öncesi enerji içeceğiniz, isterse de öğleden sonra içtiğiniz light kola olsun, büyük ihtimal vücudunuza her gün kafein giriyor. Uyandırma etkisi bir yana, kafein enerjiyi yükseltip dikkati de perçinleyebiliyor, hatta performansınızı bile geliştirebiliyor. Çok sayıda çalışma, kafeinin dayanıklılığı ve gücü arttırırken algılanan efor ve ağrıyı azalttığını gösteriyor. Meali: daha çok çalışıp daha az yorgunluk ve ağrı hissediyorsunuz. Ancak kafeine boğulmadan önce bilmeniz gereken bir iki husus daha var:

Düşüşten sakının. "Yukarı çıkan illa aşağı da iner" sözünü biliyorsunuzdur. Sisteminizde 4-6 saat duran kafein öğleden sonra vücutta düşüş yaratarak baş dönmesi ve yorgunluğa yol açabiliyor. 100 miligramın üstündeki miktarlar bu etkiye neden oluyor. En nihayetinde sistemimizde yaşanan bu çıkış ve düşüşler yüzünden daha çok kahve içmeye başlıyoruz. Henüz kafeine alışmadıysanız, günde 50mg ile başlayın; yani bir fincan kahve ya da bir kutu koladaki kadar. Ve eğer bu kadarı performansınızda bir artı sağlıyorsa bu miktardan sapmayın. Eğer hâlihazırda bu miktardan fazlasına alışmışsanız, bir hafta boyunca kafein alımınızı azaltarak vücut doğru işlemesi için kafein takviyesine ihtiyaç duymayana kadar bu şekilde devam edin.

Kafein miktarına dikkat edin. Çok fazla kafein nabız yükselmesi, el titremesi, endişe ve anksiyete gibi durumlara yol açabiliyor. Uzun vadede özellikle ellerde, ön kollarda ve baldırlarda kramplar ve tutulmalar meydana gelebiliyor. Kahve ve kolanın bu tür belirtilere yol açıp açmadığı bilinmiyor ancak bazı enerji içecekleri ve antrenman öncesi takviyelerde görülebiliyor. Genel olarak kafein alımınızı günde 300 miligramın altında tutmaya bakın. Kafein biraz diüretiktir ancak uyarıcı etkisi gibi bu da uzun vadede pek fark edilmez. Ne olur ne olmaz diye susuz da kalmayın.

Ne ile içtiğiniz de önemli. Antrenman öncesi enerji takviyelerinin çoğunda egzotik bitki özütleri gibi kafein de bulunur. Bu içeriklerin oluşturduğu sinerjetik etki de ağırlık kaldırmayı kolaylaştırıyor. Ancak özellikle kafeine hassas olan ya da önceden bir çeşit kalp rahatsızlığı olan kişilerde daha ciddi bir tepkimeye yol açabiliyor. O yüzden ürün etiketini dikkatlice okuyun, önce az miktarda kullanın ve vücudun verdiği tepkiye göre ilerleyin.



Kas Dostu En İyi 5 Atıştırmalık

Ciddi ağırlıklar kaldırıp aralık antrenmanınızda sağlam bastınız ve şimdi toparlanmanız lazım. Verdiğimiz beş yiyecek o hep istediğiniz kaslarınızı beslerken aynı zamanda çabuk toparlanmanızı da sağlıyor. YAZAN **CHRIS MOHR**

Fitness söz konusu olduğunda "azaltmalarda" hep bir kafamız karışır; ne kadar ağırlık azaltıp vücuttan ne kadar yağ atmak gibi. Ancak bundan daha da önemlisi kas, kuvvet ve dayanıklılık gelişimi için nasıl beslenmemiz gerektiğidir. Olay sadece bir şeyler yiyip doymaktan ibaret değil. Birkaç hafta fast-food, pasta ve benzer abur cuburla beslenerek hemen kilo alabilirsiniz. Ancak akıllı ve sağlıklı şekilde kilo almanın sırrı besinleri ideal miktarlarda doğru zamanlarda almak! Alışveriş listenizde ızgara tavuk ve yağsız et olduğunu zaten tahmin edebiliyoruz. Ancak yağsız kas gelişimini mümkün kılan çok daha fazla çeşit olduğunu da hatırlatmak isterim. En sevdiklerim ise şöyle:

1/ Süzme Peynir. Süt ürünleri dünyasının en sağlıklısı ve en proteinlisi yoğurt olarak bilinse de, süzme peyniri de yabana atmamak lazım. 100 gramında 12 gram proteinle aslında yoğurttan daha çok protein ihtiva eder; üstelik kalsiyumu da yüksektir (100 gramında 700mg). Süzme peyniri bir avuç kuruyemiş ve taze ya da dondurulmuş meyveyle karıştırarak tüketin.

2/ Kuruyemiş. Yağsız kas kütlesi için kaliteli kalori tüketilmesi şarttır ve bunun en kolay yollarından biri de kuruyemiş yemektir. Sağlıklı yağlar, protein (30 gramında 7g protein), lif ve kas dostu diğer besinlerle doludur. Üstelik kolay taşınabilir olmaları da cabası! En sevdiklerim ise badem, Antepfıstığı ve ceviz.

3/ Avokado. Bu meyveyi diğerlerinden ayrı kılan şey ihtiva ettiği sağlıklı yağlardır: orta boy bir avokadoda 20 gram tekli doymamış yağ vardır. Yani kalorileri yardımcı olarak kilo alınmasını destekliyor. Yumurtanın üstüne koyabilir, tavuk dürüme katabilir ya da sos olarak tüketebilirsiniz.

4/ Bütün Yumurta. Sağlık açısından yumurtanın akı daha çok tercih edilse de en iyisi yumurtanın bütününü yemektir. Sarısında ilave 3 gram protein ile toparlanma ve sağlık için önemli olan E vitamini, lütein ve selenyum gibi besinler vardır. Her gün iki tane yiyin.

5/ Yabani Somon. Tazesi ya da konservesi fark etmeksizin, en iyilerinden biri! Bir avuç kadar somonda kas geliştiren 25 gram protein ve bol miktarda Omega-3 yağ asidi vardır. Ben konserve somona hardal sürüp dinlendiriyorum. Sonra bir avokadoyu ikiye bölüyor, çekirdeğini çıkarıyor ve hardallı somonu avokadonun çekirdek oyuğuna koyup yiyorum. Afiyet olsun!

Zamanlama Her Şeydir

Kasların gelişip kuvvetlenmesi için protein tüketmenin ne kadar önemli olduğunu zaten biliyorsunuz. Ancak denklemde unutulan bir öge daha var ki sandığınız gibi ne kadar yediğiniz değil. Mevzu, bu gerekli besini ne sıklıkla yediğiniz. Protein tüketiminde yapmanız gereken miktarı gün içerisine eşit derecede yaymaktır. Yani eğer günde 120 gram protein yiyorsanız, her birinde 20-30 gram protein yediğiniz 4-5 öğün halinde tüketin.

İncelmek için Yavaşlayın

Bu yazıyı okurken atıştırıyorsanız elinizdeki çatalı bırakıp derin bir nefes alın. American Journal of Clinical Nutrition dergisinde çıkan bir inceleme, daha yavaş yemek yerseniz daha az kalori alırsınız diyor. Yemek masasının dizginlerini ele almak için One Source Nutrition'dan Dr. D. Milton Stokes tarafından hazırlanan tüyoları deneyin. ***—Diana Kelly***

1 / ***Yemeği servis edildiği yerde yemeyin.*** Yemeğin tamamı önünüzde ya da sofrada olduğunda daha çok yemek çok daha kolaydır ancak yemeği almak için kalkmak zorunda kalırsanız gerçekten hâlâ aç olup olmadığınızı sorgularsınız.

2 / ***Düz tabakta yiyin.*** Tabağı doldursanız bile daha az bir porsiyon yemiş olursanız.

2 / ***Çatal yerine çubuk kullanın.*** "Müşterilerimin çoğu yemek çubuğunu iyi kullanamadığından daha yavaş yemek yiyorlar" diyor Stokes.

AKILLI BAKTERİ

Bütün bakteriler kötü değildir. Aslına bakarsanız probiyotik denen ve gıdalar ile takviyelerde bulunan bazı mikroorganizmalar özellikle sindirim olmak üzere birçok konuda fayda sağlıyor. U.D. Molly Morgan, "Araştırmalar, bağırsaklarında çeşitli bakteriler bulunan kişilerin daha kolay inceldiklerini söylüyor" diyor. "Bakteri çeşitliliğini arttırmak için farklı probiyotik içeren gıdalardan tüketin." En sevdiğimiz probiyotik seçeneklerini sıraladık.

• ***Kefir:*** Mayalanmış bir süt içeceği olan kefirde, iki ilâ beş ırk bakteri çeşidi içeren yoğurda nispeten on tip bakteri bulunur.

• ***Tempe ya da miso*** Mayalanmış soya fasulyesi ve diğer tahıllardan yapılan tempenin kuruyemişe benzer bir tadı vardır. Bir tür Japon çeşnisi olan miso ise mayalanmış soya fasulyesi, tuz ve koji-kin denen mantardan yapılır.

• ***Sebze turşusu:*** pastörize edilmemiş Alman lahana turşusu sauerkrautta üç ırk faydalı bakteri bulunur. Deniz tuzu ve su çözeltisiyle (sirkeyle değil) yapılan turşular ise diğer sağlıklı bakterilerin büyümesini destekliyor. Kore turşusu kimçi, sebzelerin laktik asit bakterileriyle mayalanmasıyla imal edilir.



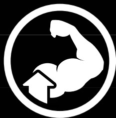
Light Kola Sorunsalı

Bir araştırmada, light kolanın kilo vermeye yardımcı olduğunun altı çizilirken kilo verme aşamasında suyun, meşrubatlardan illa üstün olmadığı bilgisi geçildi. Light içecekler sanayii tarafından yürütülen çalışmaya 303 kişi katılmış ve yapay tatlandırıcılarla tatlandırılmış içeceklerden içenlerin 12 hafta içerisinde ortalama 6 kilo verdikleri ve sadece su içenlerinse ortalama 4 kilo verdikleri gözlemlenmiştir. Light kolanın ayrıca gün içerisinde açlığı bastırıldığı da bildirildi. ***—D.K.***

KALP SAĞLIĞINA DESTEK

Salatanızı zeytinyağıyla yağlayın. Bir çalışmaya göre, yapraklı sebzelerdeki nitrat ve nitritlerle zeytinyağındaki sağlıklı yağlar birleştiğinde vücudu yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına karşı koruyan bir bileşik (nitro yağ asidi) ortaya çıkıyor. Besleyiciliğini arttırmak için göbek veya kızıl marul yerine salatanıza ıspanak veya kıvırcık lahana eklemenizi öneriyor U.D. Erin Palinski-Wade. İki sebzede de bol bol antioksidan, C ve K vitaminleri bulunuyor. Ardından üzerine 1 ilâ 1,5 yemek kaşığı sızma zeytinyağı dökün. *—D.K.*

Daha yavaş yemek için Uzakdoğu yemek çubuklarını kullanmayı deneyin.


MUSCLE*

IMMUNITY■

FATIGUE REDUCTION■



TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM








Pushup to Row

Zorlu karma hareketle göğüs, sırt ve merkez kaslarınızı aynı anda çalıştırın.







ODDO'DAN BONUS TÜYO
Hareketi daha da zorlaştırmak ve kalça kaslarınızı çalıştırmak için row yaptığınız kolunuzun ters tarafındaki bacağınızı kaldırın.

BAŞLA

1/ Bir çift dambılı yere koyup omuzlardan biraz geniş bir mesafede ayırın.

2/ Dambılların tutacaklarından tutup şınav pozisyonu alın.

UYGULA

3/ Karın kaslarını sıkıp başla omurgayı aynı hizada tutarak göğsü yere doğru alçaltın. Alt noktada bir an durakladıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri atılın.

4/ Şınavın tepe noktasında, dambıllardan birini göğsünüzün yanına doğru çekin. Bir an duraklayın, ardından ağırlığı yere indirin. Diğer yana tekrar edin. Bu, bir tekrardır.

YAP...

- Dambılları yerde direkt omuzlarınızın altına yerleştirin.
- Vücudunuzu baştan ayağa dümdüz bir çizgide tutun.
- Dirsekler önde ve vücudunuza yakın şekilde ağırlığı göğüs kafesinize doğru çekin.

YAPMA...

- Karnınızı sarkıtmayın ya da sırtınızı kamburlaştırmayın; hareketin tamamında karın kaslarınızı aktif, sırtınızı düz tutun.
- Dambılı göğsünüze doğru çekerken gövdenizi döndürmeyin; kalçalarınızı sabit tutun.
- Biceps kaslarınızı kullanarak ağırlığı yukarı çekmeyin; sırt kaslarınızı kasmaya odaklanın.

Güçlü ve Seksi Sırt Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
Lat Pulldown	3-4	10-12
Barbell Row	3-4	10-12
Reverse-grip Pulldown	3-4	10-12
Pushup to Row	3-4	10-12
Straight-arm Pulldown	2	10

Kim Oddo Hareketi daha da zorlaştırmak ve kalça kaslarınızı çalıştırmak için row yaptığınız kolunuzun ters tarafındaki bacağınızı kaldırın.



Özel Sebepler

Leğen kemiğinizde bulunan kasların da özel ilgiye ihtiyacı var! Diğer tüm kas grupları gibi bu kaslar da çalıştırılmazlarsa zaman içinde sıkılıklarını kaybediyorlar. Kadın doğum uzmanı Kourtney D. Sims, "Bu kaslardaki sıkılık kaybolduğunda tam olarak orgazm olmanız zorlaşabileceği gibi başka sağlık sorunları da yaşayabilirsiniz" diyor. Leğen kemiğinde bulunan kasları çalıştırmanın en iyi yöntemi ise Kegel egzersizleri yapmaktır.

—Diana Kelly



GÖĞÜS KANSERİYLE SAVAŞ

Göğüs kanserine karşı verilen savaşa destek olmak ister misiniz? Bu kanser türünün nedenleri, tedavisi ve önlenmesini incelemek için başlatılan Health of Women Study (Kadın Sağlığı Çalışması) kampanyasına katılın. Dr. Susan Love Araştırma Kurumu tarafından başlatılan çalışma, 18 yaşından büyük tüm kadınlara açık olup (hastalık geçmişiniz olmasa dahi) kadınlara aile geçmişi, üreme sağlığı, beslenme ve egzersiz gibi sağlıkla alakalı sorular yönelterek göğüs kanseri konusunda daha çok veri toplamaya çalışıyor. Anketi doldurmak yarım saatten az sürüyor: healthofwomenstudy.org bağlantısına gidip kansere verilen savaşa katkıda bulunun. (Site İngilizcedir.)

YAŞ TANIMAYAN EGZERSİZ

Ailenizi, özellikle de daha yaşlı akrabalarınızı egzersize başlatmak için desteğe mi ihtiyacınız var? Yeni bir çalışmaya göre, 40 yaşından sonra egzersize başlansa egzersizin faydalarında çok bir eksilme yaşanmıyor. 40 yaşından sonra düzenli egzersize başlayan deneklerin, 30 yaşından önce başlayanlara benzer olarak dinlenmekte olan kalp atış hızlarının dakikada 57 olduğu görüldü. Egzersiz yapmayanlarda ise bu rakam 70 oldu. Egzersize başlayabildiğiniz kadar erken başlayın elbette ancak ileriki yaşlarda başlasanız dahi kalbiniz, akciğerleriniz ve diğer organlarınıza büyük bir iyilik yapmış olacaksınız.

Araştırmalar, dışarı çıkıp koşmak için hiçbir zaman geç olmadığını söylüyor.





Zihin Hilesiyle Motivasyon

Antrenman isteğiniz seyrelmeye başladıysa, dişinizi sıkıp çıkardığınız o son setin sizi nasıl iyi hissettirdiğini kendinize hatırlatın. New Hampshire Üniversitesince yapılan bir araştırmaya göre, aklınıza olumlu bir antrenman anınızı getirirseniz motivasyonunuz baştan sona yenilenebiliyor. Pozitif egzersiz deneyimlerini hatırlamaları istenen katılımcıların, hatırlamayanlara nispeten bir sonraki hafta antrenmana devam etme olasılıklarının daha yüksek olduğu görüldü. Olumlu antrenmanınızı ayrıntılı şekilde aklınıza getirip o an hissettiğiniz duygularınızı yeniden yaşamaya çalışarak motivasyonunuzu yeniden canlandırın!

BESLEYİCİ LEZZETLİ Smoothie'ler

Fitness hedefleriniz ne olursa olsun sizi güçlendirmeye hazır altı besleyici içecek tarifi!

YAZAN CAT PERRY // FOTOĞRAFLAR LISA SHIN
YAPIM TARA CANOVA

Pancarlı Ananaslı Atom

Yağ yakımını hızlandırmaya birebir. Çabucak hazırlanan ve hızlı hazmedilen bu içecek antrenmandan önce ihtiyacınız olan bütün elementleri sağlıyor.

FAYDALARI

Pancarda, kaslara giden kan akışını hızlandıran ve dolayısıyla performansı arttıran nitrat vardır; ananasta ise kemikleri destekleyen manganez ve iltihaplanma karşıtı bromelan vardır. Antrenman öncesi içeceğinize katarak ya da kafeinle birleştirerek saatlerce güçlü kalabilirsiniz. Pürüzsüz ve kremamsı bir kıvam için dilerseniz donmuş muz ekleyebilirsiniz.

PANCARDA HASTALIKLARA KARŞI SAVAŞAN ANTİOKSİDANLAR VARDIR.

MALZEME

- 110g ananas
- ½ elma (çekirdeğini çıkartıp dörde bölün)
- ¼ orta boy pancar (ovup dörde bölün)
- 2 yemek kaşığı antrenman öncesi içeceği
- 1 adet donmuş muz (tercihen)

1 SERVİS (MUZ HARİÇ)

- **Kalori: 129**
- **Protein: 1g**
- **Karbo: 34g**
- **Yağ: 0.4g**
- **Lif: 4g**



Çilek Şöleni

Kilo almak isteyenlere tavsiye edilir. Daha çok kas için bazen daha çok kalori elzemdir. Kremamsı ve lezzetli bu içecek sağlıklı kaloriler demek!

FAYDALARI

Olgun çileğin o kıpkırmızı rengi aslında yüksek antioksidan konsantrasyonundan gelir; üstelik çilekte bol bol potasyum ve lif vardır. Donmuş muz ise ekstra potasyum ve kıvam katıyor.

MALZEME

- 250ml kuruyemiş sütü
- 170g donmuş çilek
- 76g vanilyalı dondurma
- 1 adet donmuş muz
- 1 ölçek vanilyalı protein tozu

1 SERVİS

- **Kalori: 584**
- **Protein: 34g**
- **Karbo: 84g**
- **Yağ: 13g**
- **Lif: 14g**





GRIPAD®

GET A GRIP ON YOUR WORKOUT

ANTRENMANINIZA
SIKICA
TUTUNUN



www.gripad.com.tr

444 1 FIT (348)



KURT ÜZÜMÜ SAKİNLEŞTİRİR, PERFORMANSI VE UYKU KALİTESİNİ İYİLEŞTİRİR.

Sabah Bombası

Sabah enerjisini yükseltmeye yarar. Bu tropik lezzet sabahtan akşama kadar yağ yakmanıza yardımcı oluyor.

FAYDALARI

Ferahlatıcı Hindistancevizi suyu daha enerjik bir sabah için birebirdir. Mango hem vücut yağının azaltılmasına hem de kan şekeri seviyelerini kontrol altında tutmaya yarar (Oklahoma Üniversitesi). Ananasta ise bağışıklığı destekleyen C vitamini ve iltihaplanmalar ile pıhtılaşmayı azaltan bromelan bulunur. Egzotik kurt üzümü tozunda ise C vitamini, 18 amino asit ve de yüksek miktarda antioksidan vardır.

MALZEME

- 50g mango
- 50g ananas
- 125ml Hindistancevizi suyu
- 1 ölçek vanilyalı protein tozu
- 1 yemek kaşığı kurt üzümü tozu

1 SERVİS

- **Kalori: 289**
- **Protein: 19g**
- **Karbo: 50g**
- **Yağ: 2.6g**
- **Lif: 4g**

Çikolatalı Mavi Yemişli Smoothie

Antrenman sonrası enerji depolarını yeniler. Çikolatalı bu lezzet kasların onarılmasına yardımcı olur.

FAYDALARI

Mavi yemişte, antrenman sonrası meydana gelen serbest radikallere karşı savaşan antioksidanlar bulunur. İçinde 300'den fazla hücre dostu fito-kimyasal bulunan bitter kakao ve maki yemişi eklediğinizde de size süper güçler verecek bir içecek hazırlanmış oluyor.

MALZEME

- 250ml Hindistancevizi suyu
- 75g mavi yemiş
- 1 ölçek çikolatalı protein tozu
- 1 yemek kaşığı kakao
- 2 tatlı kaşığı maki yemişi tozu
- ½ donmuş muz
- 3-4 buz

1 SERVİS

- **Kalori: 270**
- **Protein: 24g**
- **Karbo: 36g**
- **Yağ: 4g**
- **Lif: 8g**

EN İYİ SONUÇLAR İÇİN ANTRENMANDAN SONRA 45 DAKİKA İÇERİSİNDE İÇİN.



Bademli Yeşil Güç

Öğün yerine geçer. Oturup yemek yiyecek vaktiniz olmadığında bu içeceği içerek güne tam gaz devam edin.

FAYDALARI

Protein tozuna ya da yavaş hazmedilen kazein proteine badem ezmesi (LDL düşüren tekli doymamış yağ, magnezyum ve potasyum zenginidir) ekleyerek uzun süre tok kalabilirsiniz. Yeşil süper gıda tozunda ise ihtiyacınız olan birçok besin bulunurken çiya tohumundaki yüksek lif oranı uzun süre tok tutuyor. İçine biraz da, badem ve vanilya tadını dengeleyecek olan körpe ıspanak atın; tadını almazsınız.

MALZEME

- 300ml soğuk su
- 1 ölçek vanilyalı karamelli protein tozu ya da tercih ettiğiniz kazein
- 1 yemek kaşığı tuzsuz badem ezmesi
- 1 adet büyük donmuş muz
- 2 tatlı kaşığı süper gıda tozu
- 1 yemek kaşığı çiya tohumu tozu
- 200g körpe ıspanak
- 4 buz

1 SERVİS

- **Kalori: 457**
- **Protein: 35g**
- **Karbo: 50g**
- **Yağ: 17g**
- **Lif: 15g**


CROSSFIT
BALABAN

“PERFORMANSINIZ, FİZİKSEL KABİLİYETLERİNİZ İLE SINIRLI DEĞİLDİR. TAM POTENSİYALİNİZE SINIRI ZİHNİNİZ ÇİZER.”
—@RAWFIGURE

ERIK ISAKSON


asics

Rutin Tazeleme Seansı

2018 yılı bitmeden fiziğinizi tazeleyip yeniden canlandıracak müthiş bir rutinle karşınızdayız! Deli gibi kalori yaktıracak, sadece birkaç haftada kollarınızı, karnınızı, kalçanızı ve bacaklarınızı şekillendirecek rutini uyguladıktan sonra sonuçlarınızı bizimle paylaşmayı unutmayın!

YAZAN ALYSSA SHAFFER /// FOTOĞRAFLAR JASON BREEZE

Antrenman rutininizin yenilenmeye mi ihtiyacı var? O zaman kısa sürede süper sonuçlar almanızı sağlayacak yepyeni bir rutinle işe başlayın! Dünya çapında binlerce kadının fiziğini adeta yeniden yaratan Bombshell Fitness salonunun sahibi Shannon Dey tarafından hazırlanan programın en güzel tarafı düşük teknoloji gerektiren sadeliği: İhtiyacınız olan sadece bir çift hafif dambıl (1-2,5kg) ve bir çift orta ağırlıkta dambıl (3-5kg)! Program, üst ve alt vücut günlerine odaklansa da içerdiği çoklu kas ve plio hareketler nabzınızı yükseltiyor, metabolizmanızı canlandırıyor ve yağlarınızı eritiyor. IFBB bikini pro ve Bombshell atleti India Paulino da size nasıl yapıldığını gösteriyor.

İŞLEYİŞİ

- Her antrenmana 5-10 dakikalık aerobik ısınmayla başlayın. Üst vücut günlerinde hafif dambıllarla bir iki set lateral raise ve overhead press yapın.
- Her rutinde hareketleri olabildiğince çabuk şekilde ama formunuzu bozmadan, kontrollü şekilde yapın. Dambıl kullanırken hafifle başlayıp ağırına sonra geçin.
- Her hafta 4-6 gün 45-60 dakika kardiyo yapmaya çalışın (ya da antrenman vaktinden kazanmak için 30 dakikalık aralıklı antrenman yapabilirsiniz).

Örnek Program

PAZARTESİ: Alt Vücut, Kardiyo
SALI: Üst Vücut, Kardiyo
ÇARŞAMBA: Kardiyo
PERŞEMBE: Alt Vücut, Kardiyo
CUMA: Üst Vücut, Kardiyo
CUMARTESİ: Kardiyo
PAZAR: Dinlenme

1, 2. HAFTALAR: Döngüyü ikileyin.
3, 4. HAFTALAR: Döngüyü üçleyin.
5, 6. HAFTALAR: Döngüyü dörtleyin
7, 8. HAFTALAR: Döngüyü beşleyin

1 VE 4. GÜNLER: ALT VÜCUT



Tüyo:
ALÇAK BİR KUTU YA DA SEHPAYLA BAŞLAYIN; İLERLEDİKÇE YÜKSEKLİĞİNİ ARTTIRIN.

BOMBSHELL POP TOPPERS

HEDEF:: Kalça, Bacak

- Ağırlık sehpasının sol tarafında 60cm arayla ayakta durun; sol ayak yerde, sağ ayak sehpanın üstüne dursun. Dizleri 90° büküp squat yapın; sol dizi sol ayak bileğiyle aynı hizaya alıp elleri göğüs üstünde kavuşturun.
- Sol ayağı patlayıcı güçle bastırıp sehpanın üstüne zıplayın; tepe noktasında ayakları birleştirip bir saniye duraklayın. Sağ yanınıza squat yapın; sağ ayak yerde, sol ayak sehpada, sol diz 90° bükük ve sağ ayak bileğinin üzerinde hizalı olsun. Tekrarlayın. Her bir yana onar tekrar tamamlayın.

REVERSE LUNGE AND KICK

HEDEF: **Merkez, Kalça, Bacak**

- Ayaklar kalça mesafesinde açık şekilde ayakta durun; elleri göğüs üstünde sıkmadan kavuşturun. Sol dizi 90° büküp sağ bacağı düz tutarak sağ ayağı arkaya atın ve lunge pozisyonu alın (A).
- Doğrulurken sağ bacağı kalça yüksekliğinde öne tekmeleyin; ayak sıkı, diz düz ve karın içe çekilmiş olsun (B). Her bir yana onar tekrar tamamlayın.



Tüyo:
EGZERSİZİ ZORLAŞTIRMAK İÇİN DAMBILLARI YANLARDA TUTUN.

ALIEN SQUAT

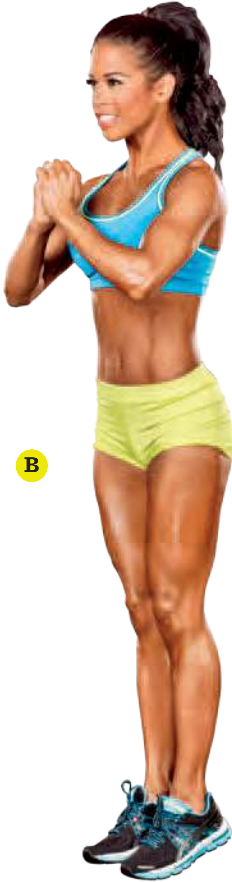
HEDEF: **Merkez, Kalça, Bacak**

- Bacaklar omuz genişliğinden açık, ayak parmakları hafif dışa dönük, eller göğüs önünde kavuşmuş şekilde ayakta durun. Dizleri 90° büküp, dizleri ayak bileklerinin üzerinde hizada tutarak squat yapın (A).
- Dizleri düzleştirmeden yerden hafif yukarı zıplayın; olabildiğince alçak kalın (B). Alçak squat pozisyonunda kalarak 20 tekrar yapın.
- Son tekrarda squat pozisyonunu 30 saniye tutun.

Tüyo:
YOĞUNLUĞU ARTTIRMAK İÇİN GÖĞSÜN YAKININDA TEK AĞIRLIK TUTUN.







CLOSE-STANCE SQUAT JUMP

HEDEF: **Merkez, Kalça, Bacak**

- Ayaklar bitişik, eller göğsün önünde kavuşmuş, dirsekler vücuda yakın şekilde ayakta dimdik durun. Dizleri 90° bükerek squat yapın; ağırlığınızı topuklarınızda, dizlerinizi de ayak bileklerinizin üzerinde tutun (A).
- Squat pozisyonundan patlayıcı şekilde yukarı sıçrayın; bunun için topuklarınızdan güç alın (B). Squat pozisyonuna iniş yapın. 15 tekrar tamamlayın.

SINGLE-LEG SQUAT

HEDEF: **Kalça, Bacak**

- Bir makinenin ya da sağlam bir eşyanın sol yanında ayakta durun. Sol bacağı kalça yüksekliğinde önünüze uzatın; sol ayağı sıkın (A).
- Kalçaları aşağı ve arkaya düşürüp alçak squat pozisyonu alın; sağ dizi 90° bükerken sol bacağı önünüze uzatın (B). Sağ dizi sağ ayak bileğinin direkt üzerinde tutun. 10 tekrar tamamlayın; taraf değiştirip tekrarlayın.



Tüyo:
AŞAĞI YÖNE OLAN HAREKETİ KONTROLLÜ YAPIN; SQUAT POZİSYONUNA DÜŞER GİBİ İNMEYİN.



2 VE 5. GÜNLER: ÜST VÜCUT





SUMO SQUAT AND ROW

HEDEF: Omuz, Sırt, Merkez, Kalça, Bacak

- Ayaklar omuz mesafesinden daha açık, ayak parmakları da hafif açık şekilde ayakta durun. Bacak aranıza yere bir dambıl koyun. Göğsü yukarıda, omuzları geride tutarak squat yapın ve sol elle dambılı kavrayın; sağ kolu uzatın (A).
- Dambıl sağ yanınıza çekerek (row) doğrulun; sağ dirseği vücuda yakın tutun (B). Squat yapın ve dambılı yere koyun. Tekrar edin, bu sefer ağırlığı sol elle kavrayın. Kol değiştirerek her bir yana 10 tekrar tamamlayın.



CRABBY, PUSHY MOUNTAIN MAN

HEDEF: Omuz, Göğüs, Merkez, Kalça, Bacak

- Ayaklar önde, eller yanlarda, parmaklar ayaklara doğru dönük şekilde yerde oturun. Kalçaları kaldırın, amut pozisyonu alın; eller omuzların altında, topuklar dizlerin altında olsun (A). El ve ayakları kullanarak geri doğru 30 adım "yürüyün."
- Yürüdükten sonra hemen ters dönün ve yüz yere dönük pozisyonu alın; avuçlar göğüslerin yanında yerde, kollar düz, bacaklar arkanıza uzatılmış olsun. Dirsekleri yanlara yakın tutarak triceps şınav duruşuna alçalın (B). Düzleşin ve 10 tekrar tamamlayın.
- Son şınavdan sonra kalçaları hafif kaldırıp sağ ayağı göğse doğru getirin; sol bacak uzatılmış kalsın. Sonra bacak değiştirip sağ ayağı göğse doğru getirirken sol bacağı düzleştirin. Toplamda 50 tekrar olacak şekilde bacak değiştirerek devam edin (C).



Tüyo:
İLERLEDİKÇE EGZERSİZİ ZORLAŞTIRMAK İÇİN AYAKLARI BİRBİRİNE YAKLAŞTIRIN.



PIRATE PULLS

HEDEF: Omuz, Göğüs, Merkez

- Bir çift dambılı yere koyup tam şınav pozisyonu alın; dambılları kavrayın ve denge kurmak için ayakları açın (A).
- İki kolu da düz tutarak dambılı dışa ve sol omzun üstüne doğru kaldırın (B). Başlangıç duruşuna geri alçalıp sağ kolu tekrarlayın. Kol değiştirerek her bir yana onar tekrar tamamlayın.







Tüyo:
EGZERSİZİ ZORLAŞTIRMAK İÇİN EN DİBE KADAR OTURUN, ARDINDAN ELLERİ KULLANMADAN DOĞRULUN.



BOMBSHELL GETUP

HEDEF: Kol, Omuz, Göğüs, Merkez, Bacak

- Ayaklar kalça genişliğinde açık, sağ kol baş üzerine uzatılmış, sağ elde dambıl, sağ avuç ileri dönük şekilde ayakta durun (A).
- Sağ ayakla çaprazlamasına geri adım atarak (B), diz çökme pozisyonuna gelin; sağ kol baş üzerinde uzatılmış kalsın. Geri adım atarak başa dönün. Her bir yana 6-10 tekrar tamamlayın.

GRASSHOPPER PUSHUP

HEDEF: Omuz, Göğüs, Merkez, Kalça, Baca

- Tam şınav duruşu alın; avuçlar omuzların altında yerde, bacaklar arkaya uzatılmış, karın sıkı şekilde baştan ayağa dümdüz bir çizgide olun (A).
- Ayakları öne doğru zıplatın; dizleri dükün, kalçaları düşürün (B). Ayakları geri atıp şınav çekin. Bu, bir tekrardır. Toplamda 10 tekrar tamamlayın.

Tüyo:
AYAKLARI ÖNE DOĞRU ATARKEN BAŞINIZI YUKARIDA TUTUP KALÇALARINIZI GERİ ATIN.





Neden Fit in Class?



 Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL

 Kredi kartına vade farksız 9 taksit

 Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı

 Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

 İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin

 İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin

 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin

 Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun

 Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir! Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.



AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.



REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!





























DİYET Düellosu

Kilo vermeyi kolaylaştıran, verilen kiloların da geri alınmamasını sağlayan beslenme sırlarını öğrenmek ister misiniz? Hers olarak üç popüler beslenme programını inceledik!

YAZAN **SOMMER ROBERTSON-ABIAD**

İSTEDİĞİNİZ BİR FITNESS SALONUNA, YOGA STÜDYOSUNA salonuna girin, en yeni ve en trend beslenme ve diyet programları hakkında bir sürü laf duyarsınız ki bunların bazılarının isimleri garip garip, bazıları da düpedüz insana eziyet gibi olur. Söz konusu beslenme olduğunda da o kadar çok tavsiye veren var ki neyin yenip neyin yenmemesi konusunda insanın aklı bulanıyor resmen! Birbiriyle çelişen onca bilgi kirliliği arasında da çoğu kadın en nihayetinde şevkini yitirip hiçbirine bulaşmıyor.

Pekâlâ, incelmek ve de ince kalmak için en iyi beslenme yolu nedir? İlk önce bir dengede olmanız gerektiğini söyleyelim. Makro besinlerin herhangi birini (protein, karbonhidrat, yağ) toptan elemek büyük bir hata olur. Bütün bir gıda grubunu denklemden çıkardığınızda vücudunuzda illa bir tür eksiklik meydana gelecektir. Karbonhidrat, mesela, beyni ve kası besleyen bir besindir ki kaslar ve beyin enerji için birincil olarak karbonhidratın daha basit bir formu olan glikozu kullanırlar. Vücudun diğer bir önemli enerji kaynağı yağ ise vücudun yağda çözünen vitaminleri kullanmasına, iltihaplanmaları düzenlemesine ve de hormonların üretilmesine yardımcı olmak gibi bir dizi önemli işlevden sorumludur.

Makro besin alımınızı akıllı bir şekilde düzenleyerek vücudunuza kalorileri ve yağları daha etkili bir şekilde yakmayı öğretebilirsiniz. Bunun üzerine biz de kilo verdiren üç popüler beslenme protokolünü inceledik: karbonhidrat geri yükleme, Makrolarına Denkse (IIFYM) ve karbonhidrat döngüsü. Hangisinin size en uygun olduğunu görmek ve sonuçlarınızı ikiye katlamak için okumaya devam edin.

LEW ROBERTSON/CORBIS



Oynamaktan Çekinmeyin

Karbonhidrat alımınız üzerinde oynayarak normalden daha çok yağ eritebilirsiniz.

Karbonhidrat Geri Yükleme

Fizik alanından beslenmeye terfi olan John Kiefer tarafından geliştirilen karbonhidrat geri yükleme yöntemi sayesinde diyet yapmak aslında çok kolay. Gün içerisinde protein ve yağ alıyor, geç vakitlerde de pasta gibi (aynen, pasta!) daha hızlı hazmedilen karbonhidrat kaynakları tüketiyorsunuz. Vücut gün içerisinde az miktarda karbonhidrat aldığından kan dolaşımındaki glikoz miktarı da sınırlanıyor ve vücut yakıt olarak yağ depolarını kullanmaya başlıyor.
İlk bakışta bir zamanların Hollywood Kurabiye Diyeti dedikleri diyetin bir sürümü gibi gözükebilir (Şu, günde 4 kurabiye ile birlikte bir öğün sağlıklı yemek yemekten ibaret olan diyet!). Ancak şeker hariç vücudu gereksindiği tüm besinlerden mahrum bırakmak yerine, karbonhidrat geri yüklemede insülin duyarlılığının gün içerisindeki doğal dalgalanma durumundan faydalanılıyor.
Araştırmalar insülin duyarlılığının akşamlara nispeten sabahları daha yüksek olduğunu gösteriyor ki bu da, hem kasların hem de yağ hücrelerinin karbonhidrata (glikoz) karşı daha "alıcı" oldukları demek! Şeker olsun nişasta olsun hangi tür karbonhidrat yerseniz yiyin pankreas, bu besinlerin kullanılması için vücuda insülin salıyor. Antrenmanı yeni bitirdiyseniz, mesela, insülin karbonhidratların ve aldığınız diğer besinlerin direkt kaslara yollanmasına yardımcı olarak kasların onarılmasını ve doku oluşturulmasını destekliyor. Günün erken vakitlerinde insülin karbonhidratın yağ olarak depolanmasını sağlıyor. Ancak gün içerisinde yakıt kaynağı olarak karbonhidrat almazsanız, kan şekeri seviyeleri de düşük kalacağından vücudunuz enerji için daha çok yağ yakıyor. Kiefer, hem yağ yakmak hem de kas büyümesine uygun bir ortam oluşturmak için bu yöntemin kilit öneme sahip olduğunu söylüyor.

İŞLEYİŞİ: Sabah uyandığınızda vücudunuz güçlü mü güçlü bir yakma modundadır. Yemek yediğinizde ise yağ depolama moduna geçer. O yüzden yemek yemeyin ve bir iki saat aç durun. Popüler inanışın aksine kahvaltı etmek her zaman kilo vermeye yaramıyor. Hatta Bath Üniversitesi araştırmacıları, kahvaltıcıların dinlenen metabolizma hızının, altı hafta boyunca sabahları aç duran kişilerinkiyle aynı seviyede seyrettiğini bulmuşlardı. Üstelik kahvaltıyı atlayanlar günün ilerleyen vakitlerinde tıka basa yemek de yemediler.
Kiefer, sabahla öğle arası bir vakitte hafif bir şeyler yemeyle başlayıp günün büyük bir kısmında sadece protein ve yağ yiyin diyor. Neredeyse hiç karbonhidrat yemediğiniz için vücut yakıt için yağ depolarına başvuruyor. Ardından, akşam antrenmanından sonra (akşam 5 ve sonrası) antrenman sonrası öğününüzde karbonhidrat tüketmeye başlayın; akşam boyunca karbonhidrat yüklenmeye devam edin. Beyaz pirinç, beyaz patates, yerelması, tatlı patates ve mısır gibi çabuk hazmedilen karbonhidratları tercih edin. Diyeti deneyenler arasında, kurabiye ve dondurma gibi abur cubur sayılabilecek yiyeceklerin bile makul olduğunu söyleyenler var.
Yarışma koçu ve IFBB figür pro Sara Fennell, "Ağırlık antrenmanında kas hücreleri yakıt için glikojen [glikozun depolanmış formu] salar" diyor. "Bu da glikoz almaçlarının [reseptörlerinin] hücre zarının yüzeyine yükselmesini, oldukça hassaslaşmasını ve daha çok glikoz gereksinmelerini sağlar; bu sayede siz de yağlanmadan daha çok karbonhidrat tüketmiş olursunuz." Fennell antrenmandan sonra bir dilim kek yiyor ve 2014 IFBB Kuzey Amerika Şampiyonasındakini başarısını kar-

Karbonhidratı Geri Yükleme Klavuzu

PROTEİN

2.6 gram protein / 1 kg vücut ağırlığı

KARBONHİDRAT

ANTRENMAN GÜNLERİNDE

0–5 gram protein / 1.1 kg vücut ağırlığı

(64 kg ağırlığındaki bir kadın için bu 50-150 gram eder)

MAKSİMUM KİLO VERME İÇİN
Vücut ağırlığınızın her bir kilosuna karşılık 0,8 gram karbonhidrat alın.

KARBONHİDRAT

DİNLENME GÜNLERİNDE

30

30 gram ya da daha az, günde

YAĞ

SINIR

YOK

bonhidrat geri yükleme yöntemine borçlu olduğunu söylüyor ki kendisi bu yarışmada pro card'ını almış ve sahnedeki fiziğiyle çok beğeni toplamıştı.

Makrolarına Denkse (IIFYM)

Gerçek olamayacak kadar kulağa hoş geliyor: İstediğin şeyi istediğin an ye ama yine de kilo ver! Ancak Makrolarına Denkse (If It Fits Your Macros) diyetine göre, kilo vermenin kilit noktası tükettiğiniz gıdaların çeşitleri değil tükettiğiniz ve de yaktığınız kalori miktarı! Thedietdoc.com sitesinin başkanı Dr. Joe Klemczewski kilo vermedeki en önemli değişken, alınan kalori ile verilen kalori arasındaki dengedir diyor.
İster çikolatan isterse de elmadan alınsın, kalori kaloridir ve bu diyette ikisi birbirine eşittir. "Arabanıza ister düşük oktanlı isterseniz de yüksek oktanlı yakıt koyun,

MAKROLARINA DENKSE KLAVUZU

PROTEİN

at least
0.45 gram protein / 1 vücut ağırlığı

YAĞ

0.15 gram yağ / 1 kg vücut ağırlığı

(64kg ağırlığındaki bir kadın için bu yaklaşık 49g eder)

LİF

20–25
gram lif, günde

KARBONHİDRAT

Geri kalan kalori karbonhidrattan alınıyor

bir litre benzin yine bir litre benzindir” diyor Klemczewski. “Diyet yaparken glisemik endeks, makro besin orantıları, öğün formatlama ve zamanlama gibi hesaba katmanız gereken bir sürü kalem vardır ancak başarının en büyük unsuru kalori miktarıdır.” IIFYM kilo verme prensibi çok basit bir denkleme dayandırılıyor: Tükettiğinden daha çok kalori yakacaksın. Ayakta durmaktan çömelmeye kadar kalori bütün hareketlerinizin yakıtıdır. IIFYM yaklaşımı kulağa çok basit, esnek ve uygulaması nispeten kolay gelse de, Klemczewski dikkat edilmesi gereken bir iki noktanın olduğunu da söylüyor. Teknik olarak günlük kalori hedefinizi cips yiyerek de tamamlayabilirsiniz ancak bu hedefi doğru besinlerle tamamlarsanız hem kilo verir hem de kas geliştirebilirsiniz; yani iş yine protein, karbonhidrat ve yağ alımlarında bir denge kurmada bitiyor. “Makrolarınıza denk geliyor diye sabahtan akşama kadar abur cubur yemek esnek diyetin doğasına ters” diyor Klemczewski. “Esnek diyet, öğün zamanlamanın, aralamanın, hatta gıda kaynaklarının, genel kalori ve makro besin alım seviyelerine kıyasen çok az bir etkiye sahip olduğunu kanıtlayan araştırmalara göre yaratılmıştır.” Klemczweski yine de az miktarlarda ve belli vakitlerde olmak üzere bazı “gri” yiyeceklerin olduğunu söylüyor. Bunlardan biri şeker ki antrenmandan önce ve sonra özellikle faydalı olabiliyor. IIFYM yaklaşımı, şekerin kontrolsüz yemeyi tetiklemesinden dolayı tüketimini yine kontrol altında tutmayı hedefleyen bir yaklaşım. “Araştırmalar, insanlar belli bir yiyecek grubunu toptan elemediklerinde kilo vermede daha başarılı olduklarını gösteriyor. Bazen de kendilerini ödüllendirmek için yediklerinde.”

İŞLEYİŞİ: IIFYM yönteminden tam verim almak için dengeli ve sağlıklı beslenmek şart. Kalorileri doğru saymak için de ilk önce bazal metabolizma hızınızı (BMR) bilmeniz gerekiyor. BMR, hareketsiz haldeyken vücudun harcadığı enerji miktarıdır. iifym.com sitesinde hesaplayabildiğiniz gibi kendiniz de yapabilirsiniz. Kadınlar için: 655 + (9,6 x ağırlık(kg)) + (1,8 x boy(cm)) – (4,7 x yaş). BMR sonucunuzu egzersiz yaparken yaktığınız kaloriyle topladığınızda günlük toplam enerji (GTEH) harcamanızı elde ediyorsunuz. Elde ettiğiniz sayı, mevcut ağırlığınızı korumak için ihtiyacınız olan günlük kalori miktarıdır. Eğer hedefiniz kilo vermekse, GTEH’nin ortalama %15’i kadar az tüketin.

Karbonhidrat Döngüsü

Kilo vermek isteyenlere söyleyelim: birçok araştırmaya göre düşük kalorili diyetler düşük yağ oranlı diyetlerden daha iyi sonuçlar veriyor. Annals of Internal Medicine dergisindeki bir çalışmaya göre, düşük karbonhidratlı bir diyet uygulayan denekler, düşük yağlı diyet uygulayanlara nispeten daha çok kilo ve vücut yağı verdi. Karbonhidrat döngüsü esasen aralıklı yüksek karbonhidrat günleri içeren (yeniden beslenme adı veriliyor) düşük karbonhidratlı bir diyet olup yağ yakma ve kas gelişimini destekleyen ve toparlanmayı hızlandıran bir yaklaşımdır.
Beslenme uzmanı ve IFBB figür pro Linda Stephens “Karbonhidrat döngüsünün esprisi düşük karbonhidrat günlerinde yağı birincil yakıt kaynağı olarak kullanmak ve dolayısıyla yağ depolarını eritmektir” diyor. “Yüksek karbonhidrat günlerinde ise, kasları daha zorlu antrenmanlar için besleyen glikojen depolarınızı yeniliyorsunuz.” Yüksek karbonhidrat günlerinde alınan aşırı miktarda karbonhidrat kas muhafazası (ve gelişimi) için de uygun bir ortam yaratıyor. Stephen, düşük karbonhidrat alımı döneminden sonra geçilen kısa ve periyodik karbonhidrat (ve kalori) yüklenmesi metabolizmayı canlandırarak daha çok yağ yakılmasını sağlıyor diyor.

İŞLEYİŞİ: Karbonhidrat döngüsü yönteminin farklı yaklaşımları mevcut ancak en yaygını düşük karbonhidrat alınan 3-4 günün ardından yüksek karbonhidrata geçilen bir gün ve bu döngünün tekrarıdır. “Nasıl hissettiğinize ve aktivite seviyenize göre makro besin alımı üstünde biraz oynayabilirsiniz” diyor Stephen. Yağ alımınız karbonhidrat alımıyla orantılı olduğundan yüksek karbonhidrat günlerinde yağ alımınız azalacaktır. Protein alımı ise aynı kalacaktır.



Karbo Döngüsü Klavuzu

DÜŞÜK KARBO GÜNLERİNDE

KARBONHİDRAT

0.4-1 gram karbo / 1 kg vücut ağırlığı

(64 kg ağırlığındaki bir kadın için yaklaşık 28-70 gram eder)

PROTEİN

2 gram karbo / 1 kg vücut ağırlığı

YAĞ

1 gram yağ / 1 kg vücut ağırlığı

YÜKSEK KARBO GÜNLERİNDE

KARBONHİDRAT

2-3 gram karbo / 1 kg vücut ağırlığı

(64kg ağırlığındaki bir kadın için 140-210 gram eder)

PROTEİN

1.4 gram protein / 1 kg vücut ağırlığı

YAĞ

0.5 0.9 gram yağ / 1 kg vücut ağırlığı

En iyi Yağ Yakıcı
15 YİYECEK

Hangi diyeti uygularsanız uygulayın, incelmenize, egzersizlerinize ve toparlanmanıza yardımcı olacak bu yiyeceklerden mutlaka tüketin.





- BADEM
- YUMURTA
- YAĞSIZ ET
  (hindi, tavuk, dana)
- YAĞLI BALIK
  (somon, uskumru, ton)
- GREYFURT
- ACI BİBER
- NİŞASTASIZ SEBZE
  (salatalık, kereviz, brokoli)
- YEMİŞ
- YOĞURT
- TARÇIN
- ELMA
- HİNDİZTAN CEVİZİ YAĞI
- AVOKADO
- KETEN TOHUMU
- ZEYTİN YAĞI

TÜYO
EGZERSİZİN
TAMAMINDA
DURMADAN VE
KONTROLLÜ ŞEKİLDE
HAREKET EDİN.

A



Seksi ve Şekilli bacaklar

Yedi mükemmel hareketle dönüp dönüp bir daha baktıran çekici bir alt vücut geliştirin.

YAZAN CAT PERRY • FOTOĞRAFLAR TOM CORBETT • ANTRENMAN GINO CACCAVALE

Hazırladığımız alt vücut güç karmalarıyla kalça, uyluk ve baldırlarınız istediğiniz şekle girerken merkez bölgeniz de çalışıyor. Figür yarışmacısı Michele Levesque, çok eklemli egzersizlerle yağ yakma mekanizmasını maksimuma çıkarıp daha ince ve şekilli kaslar geliştirmeyi çok iyi biliyor.



CURTSY LUNGE TO LEG LIFT

HEDEF: ***DIŞ KALÇA, UYLUK***

- Sağlık topunu göğüs seviyesinde tutun ve ayakları bitiştirin.
- Karın kaslarınızı içe çekip sol bacağınızı sağ bacağınızın arkasına atın; sol dizinizin yerden 15 cm kadar havada olması gerekiyor A.
- Lunge pozisyonundan sol bacağınızı sol yanınıza doğru kaldırın; bacağı düz, ayağı yerde tutun B.
- Sol bacağınızı yavaşça curtsy lunge hareketiyle arkaya alçaltın; 15 tekrar tamamlayın. Bacak değiştirin; bu kez sağ bacağınızı arkaya atıp 15 tekrar tamamlayın.

ÇEKİM YERİ:
POWERHOUSE GYM,
SYOSSET, NY



MEDICINE BALL GLUTE LIFT

HEDEF: ***KALÇA***

- Baş ve avuçlarınız yerde olacak şekilde bir matın üstüne sırtüstü uzanarak başlayın; kollar düz olsun. Ayaklarınızı kalçalarınıza doğru çekin.
- Sol topuğunuzu topun üstüne koyup sağ bacağınızı yukarı doğru uzatın; beliniz yerden havalansın A.
- Nefes verin, ardından leğen kemiğinizi tavana doğru kaldırın ve tepe noktada kalça kaslarınızı sıkın B. Nefes çekip belinizi yerden 2cm kadar havada olacak şekilde alçaltın. Hareketi kontrollü yapmak için hamstring yerine kalça kaslarınızı kullanmaya odaklanın. Bacak başına 30 tekrardan 2 set tamamlayın.

DIAMOND SQUAT

HEDEF: ***GLUTES, INNER AND OUTER THIGHS***

■ Ayaklar birbirinden 12cm kadar açık, ayak parmakları da dışa dönük şekilde ayakta durun. Vücut barını önünüzde yere düşey olarak ve kollarınızı uzatarak tutun. Ayaklarınızın ön tarafına yüklenerek yükselin A.

■ Ayak parmaklarınızın üstünde durarak karın kaslarınızı sıkın ve uyluklarınız yere paralel olana ve bacaklarınız elmas şekli alana kadar aşağı çömelin (squat) B.

■ İç uyluklarınızı ve kalça kaslarınızı sıkarak yukarı doğrulun. 25 tekrarlı 2 set tamamlayın.





SINGLE-LEG DROP AND RAISE

HEDEF: ***OMUZ, MERKEZ, QUADRICEPS***

■ Sol ayağınız 45 santimlik bir kutu ya da sehpanın sağ ucuna yakın bir yerde, sağ bacağınız havada, ayağınız da sıkılmış şekilde pozisyon alın. Dambılları uyluklarda tutun; avuçlar arkanıza dönük olsun A.

■ Squat yaparak sağ ayağınızı yerden 12 cm havada kalacak şekilde alçaltın ve kollarınızı göz hizasına kaldırın B. Ardından sol bacağınızı ittirerek başa dönün. Bacak başına 12 tekrarlı 2 set tamamlayın. çekip b.



TÜYO
YENİ BAŞLAYANLAR: DAMBILLAR OLMADAN ALÇAK BİR KUTUYLA BAŞLAYIN.



SUPER GIRL

HEDEF: ***MERKEZ, KALÇA***

- 45 santimlik bir kutuya Bosu topu yerleştirin; düz tarafı aşağıda olsun. Topun en yüksek kısmına belden ve alt karından uzanın.
- Kol ve bacaklarınızı aynı anda uzatıp denge kurun; tepe noktada kalça kaslarınızı sıkın A.
- Kol ve bacaklarınızı yerle paralel konumdan biraz aşağıya bırakın B. Tepe noktada 3 saniye bekleyin; 20 tekrarlı 2 set tamamlayın.









PLIÉ LEG PRESS WITH HEEL DRIVE

HEDEF: ***HAMSTRING, QUADRICEPS***

- Ayaklarınızı açarak leg press machine üstüne yerleştirin; ayak parmakları hafif dışa dönük olsun. Dizler omuzlarla aynı hizaya gelene kadar plakayı indirin A.
- Ağırlığı topuklarınızda tutarak yukarı presleyin. Hareketin tepe noktasında ayaklarınızın ön tarafını plakadan kaldırın, topuklarınıza yüklenin ve hamstring kaslarınızı sıkın B.
- 20 tekrarlı 2 set tamamlayın.

SISSY SQUAT WITH ROPE

HEDEF: ***KALÇA BÜKENİ, QUADS***

- Ağır bir ağırlık istifine bağlanmış halatın ucundan tutun; ayaklar kalça içinde olsun.
- Ayaklarınızın ön tarafı üstünde yükselin (hareketin tamamında bu pozisyonda kalacaksınız) ve geri yaslanın.
- Eller uzatılmış ve baş ileride, yavaşça squat yapın B. Alt vücudun ve merkezin aralıksız baskı altında kaldığı 25 tekrarlı 2 set tamamlayın.



A

TÜYO

BİKİNİYE HAZIRLAR: BU HAREKET BACAĞIN ÜST KISMINI İNCELTİYOR!



Plyo ve Yağ Yakıcı Gücü

Pliometrik hareketlerle bu sonbahar hem enerjik kalın hem de normalden daha fazla kalori yakın. Dayanıklılık, kuvvet ve yağ yakımında sınıf atlamanızı sağlayacak olan bu hareketleri atlet Karina Baymiller gösteriyor.

YAZAN **CAT PERRY** /// ANTRENMAN **GINO CACCAVALE**
FOTOĞRAFLAR **JARED RYDER** /// ÇEKİM YERİ **A-TEAM TRANING CENTER, NV, ABD**

BAŞLAMADAN: *Pliometrik hareketler, kasların esnemelerini kısaltan döngü kapasitesini geliştiren patlayıcı egzersizlerdir. Plio egzersizler üstelik refleksleri ve gücü de perçinliyor. Optimal toparlanma ve sonuçlar için bu antrenmanı haftada en fazla iki kez uygulayın.*

SIDE HOP TO BURPEE

HEDEF: ***ÜST VÜCUT, MERKEZ, KALÇA***

- Ayaklar kalça genişliğinde ayakta durun; sağ ayağınızın dışına yere bir bar ya da yuvarlama köpüğü koyun A.
- Bacaklarınızı bitişik tutarak barın üzerinden sağa doğru atlayın B. Squat thrust yapın C, ardından şınav çekin D, ve başlangıç pozisyonuna geri atlayın.
- Hareketi zıt yöne tekrarlayın. Her bir yöne sekizer kez atlama yaparak 16 tekrar tamamlayın.





TÜYO

Ayaklardan merkeze kadar güçlü ve aktif bir destekleme için atlarken bacaklarınızı birbirine bitişik tutun.



C





BOX JUMP TO KETTLEBELL HIGH PULL

HEDEF: ***OMUZ, MERKEZ, SIRT, BACAK***

■ 45 santimlik bir plio kutusunun altından 25 santim uzaklıkta yere bir girya koyun. Ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz daha açın.

■ Ayaklarınız 15 cm açık şekilde plio kutusunun ortasına sıçrayın A.

■ Geri atlayıp ayaklar açık şekilde squat pozisyonunda iniş yapın. Giryayı kavrayıp göğsünüzün hemen altına doğru çekin C.

■ Squat yapıp giryayı yere bırakın. 12 tekrarlı 2 set tamamlayın.





TÜYO

Tüm kutuya sıçrama hareketlerinde olduğu gibi, kutuya atladıktan sonra bacaklarınızı ve kalçalarınızı tam açın. Tam hareket aralığında çalışın.





LEG HOP DIP

HEDEF: ***TRICEPS, MERKEZ***

■ Ellerinizi omuz genişliğinde düz bir sehpaya koyup parmaklarınızı ileri dönük tutun. Sol bacağınızı 90 derece büküp sağ bacağınızı yere paralel uzatın A.

■ Belinizi sehpadan 15 cm havada tutarak, dirsekleriniz 90 derece bükülene kadar triceps dips pozisyonuna alçalın B.

■ Dipten kalkın, aynı anda destek aldığınız sol bacağınızı zıplatıp bükülü halde sağ bacağın üstüne iniş yapın. Bacak pozisyonunu sürekli değiştirerek 20 dipten 2 set tamamlayın.







MEDICINE BALL UP-AND-OVER PUSHUP

HEDEF: ***KOL, GÖĞÜS, MERKEZ***

■ Sol el sağlık topunun üstünde, sağ el de yerde şınav pozisyonuyla başlayın A.

■ Dirseklerinizi 90 derece bükerek bir şınav çekin B.

■ Topu hareket ettirmeden patlayıcı şekilde yukarı atılın ve sağ el topta, sol el yerde iniş yapın C. Aralıksız şınavlarla 16 tekrarlı 2 set tamamlayın.







ROCKET JUMP TO BICEPS CURL

HEDEF: ***KOL, BACAK***

■ Ayaklar kalça genişliğinde açık, dambıllar yanda ve avuçlar içe dönük pozisyonda başlayın A.

■ Squat yapın B, sonra sıçrayın; ayak parmaklarınızı aşağı döndürün C.

■ Squat pozisyonuna iniş yapın, doğrulun, ardından iki kolla biceps curl yapın D. Hareketi tekrar edin: squat, atlama, squat, curl. 12 tekrarlı 2 set tamamlayın.

TÜYO

Pliometrik hareketlerde dizlerinizi korumayı unutmayın! Eklemlerde şok etkisi olmaması için yumuşak iniş yapmaya çalışın.

D





FAS USULÜ TAVUK
YAHNİSİ TARİFİ İLERİDE.

SICAK protein

Yaz aylarında daha çok zeytinyağlılar, soğuk mezeler tercih etsek de bir süre sonra canımız şöyle güzel pişmiş, sıcak şeyler çekiyor. Biz de yendikten sonra insanın üstüne çöken o rehaveti ortadan kaldıran, protein dolu, sağlıklı ve lezzetli tarifler yerinde olur diye düşündük!

YAZAN **ELIZABETH M. WARD, M.S., R.D.**
FOTOĞRAFLAR **MOYA McCALISTER**
YAPIM **TARA CANOVA**



Bir porsiyon iki kişilik servis demek!

İtalyan Çorbalı Tofu Yahnisi

4 kişilik

MALZEME

2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
1 baş doğranmış iri soğan
6 diş kıyılmış sarımsak
2 adet doğranmış kereviz sapı
4 adet doğranmış orta boy havuç
150g 2cm parçalar halinde doğranmış taze fasulye
1 tatlı kaşığı kuru İzmir kekiği
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
½ tatlı kaşığı tuz
1 fiske karabiber
800g dörde bölünmüş domates
400g domates ezmesi
300ml az tuzlu tavuk suyu
300g haşlanıp süzülmüş kuru fasulye
400g sert tofu (1cm parçalara bölün)

HAZIRLANIŞI

Yağı derin bir tencereye alıp orta-yüksek ateşte kızdırın. Soğanı ilave edip 5 dakika pişirin. Sonraki 8 malzemeyi (sarımsaktan karabibere) ilave edin. 2-3 dakika pişirin. Domatesi ve tavuk suyunu ekleyin. Fokurdayana kadar pişirin. Ateşi orta-düşük seviyeye alıp sebzeler haşlanana kadar 10 dakika pişirin. Fasulye ve tofuyu ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. Yeşil salatayla servis edin.

KİŞİ BAŞINA

KALORİ	310
YAĞ	11g
DOYMUŞ YAĞ	2g
KARBONHİDRAT	41g
LİF	9g
PROTEİN	16g

Çorbaya daha kremamsı bir kıvam vermek için servis etmeden önce 1 tatlı kaşığı tereyağı ilave edin.

Amerikan Balık Çorbası

4 Kişilik

MALZEME

700ml az tuzlu deniz mahsulü suyu
2 yaprak defne
350g derisiz beyaz balık (mezgit, morina gibi)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
700g kabukları soyulmuş sarı patates
1 baş doğranmış iri soğan
¾ tatlı kaşığı kuru kekik
¾ tatlı kaşığı tuz (bölün)
½ tatlı kaşığı karabiber
½ litre %2 yağlı süt
55g %50 yağsız çeşnisiz pastırma

HAZIRLANIŞI

Deniz mahsulü suyunu orta boy bir tencereye koyup içine defneyapraklarını atın ve fokurdayana kadar pişirin. Balığı ilave edin. Üstünü örtün ve balık çatala gelene kadar 8-10 dakika kaynatın. Balığı tencereden alın ve iri parçalara doğrayın. Zeytinyağını geniş bir tencerede kızdırın. Soğanı, patatesi ilave edin. 10 dakika orta-kısık ateşte pişirin. Deniz mahsulü suyunu, defneyapraklarını, kekiği, ½ tatlı kaşığı tuzu ve ¼ tatlı kaşığı karabiberi ekleyin. Kaynatın. Ateşi kısın, patatesler yumuşayana kadar 20 dakika daha pişirin. Sütü, balığı, kalan tuzu ve karabiberi ilave edin. Defneyapraklarını çıkartın. Çorbayı kâselere koyup üstünü pastırmayla süsleyin.

KİŞİ BAŞINA

KALORİ	396
YAĞ	9g
DOYMUŞ YAĞ	3g
KARBONHİDRAT	26g
LİF	2g
PROTEİN	51g



Fas Usulü Tavuk Yahnisi

4 Kişilik

MALZEME

125g tam buğday kuskus
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet iri tatlı patates (soyup **2**cm parçalar halinde doğrayın)
1 baş doğranmış orta boy soğan
5 diş kıyılmış sarımsak
1 ½ tatlı kaşığı toz zencefil
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı toz tarçın
410g dörde bölünmüş domates
275ml az tuzlu tavuk suyu
75g kuru sarı ya da kara üzüm
250g derisiz pişmiş tavuk (ya da hindi) göğsü
25g dilimlenmiş badem

HAZIRLANIŞI

Kuskusu hazırlayıp kenara alın. Geniş bir sos tenceresinde zeytinyağını orta ateşte kızdırın. Tatlı patatesi, soğanı ve sarımsağı ilave edin. Arada karıştırarak soğan yumuşayana kadar 5 dakika pişirin. Kimyonu, zencefili, tarçını ekleyin ve 1 dakika daha pişirin. Domatesi, tavuk suyunu ve kuru üzümü ekleyin. Karıştırın. Üstünü kapatıp kaynamaya bırakın. Ateşi kısın. Sebzeler yumuşayana kadar 20 dakika daha fokurdatın. Tavuğu ilave edip 5 dakika daha kaynatın. Kuskusu kâseye koyun. Üstüne yahniyi dökün. Onun üstüne 1 yemek kaşığı badem ekleyin.

KİŞİ BAŞINA

KALORİ	410
YAĞ	15g
DOYMUŞ YAĞ	2g
KARBONHİDRAT	43g
LİF	6g
PROTEİN	30g

Yemeğin tadını zenginleştirmek için isli pul biber ve paprika ekleyin.



Eti Bol Çili

4 Kişilik

MALZEME

225g %95 yağsız dana kıyma
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 baş doğranmış orta boy soğan
4 diş kıyılmış sarımsak
1 adet doğranmış kırmızı dolma biber
1 adet doğranmış yeşil dolma biber
¼ tatlı kaşığı çöreotu
¼ tatlı kaşığı kimyon tohumu
¼ tatlı kaşığı ezilmiş kırmızıbiber
1 ½ tatlı kaşığı acı biber
450g bonfile (2cm parçalar halinde doğranmış)
¼ tatlı kaşığı kimyon
1 ½ tatlı kaşığı paprika
2 yemek kaşığı domates salçası
425g az tuzlu kızıl fasulye (haşlanmış)

HAZIRLANIŞI

Kıymayı büyük bir sos tenceresinde pişirin, sonra yağını süzün. Zeytinyağını tavada kızdırıp soğanı, sarımsağı ilave edin. Yumuşayana kadar pişirin. Dolma biberleri, çöreotunu, kimyonu, kırmızıbiberi ekleyin ve iyice karıştırın. Kalan malzemeyi kıymayla birlikte ilave edin ve 20-25 dakika kaynayın. Servis edin.

KİŞİ BAŞINA

KALORİ	532
YAĞ	29g
DOYMUŞ YAĞ	10g
KARBONHİDRAT	29g
LİF	9g
PROTEİN	41g

Avokadolu Karidesli Deniztaraklı Yahni

4 Kişilik

MALZEME

2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 baş doğranmış orta boy soğan
3 diş kıyılmış sarımsak
¼ tatlı kaşığı acı sos
750ml az tuzlu tavuk suyu
2 yemek kaşığı kıyılmış taze kişniş sapı
3 yemek kaşığı taze misket limonu suyu
2 adet olgun avokado
225g deniztarağı
225g Jumbo karides (kabuklarını soyup temizleyin, kuyruğu kalsın)

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağını orta boy tencerede orta ateşte kızdırın. Soğanı, sarımsağı ilave edin. Soğan pembeleşinceye kadar 5 dakika pişirin. Acı sosu ilave edip 1 dakika daha pişirin. Tavuk suyunu, kişniş yaprağını ve limon suyunu ekleyin. Avokadoları boylamasına kesin. Çekirdeğini atıp kaşık yardımıyla içini alın. Tencereye ekleyin. Avokadolu karışımı robota atıp püre yapın. Püreyi tencereye geri koyun. Deniztarağını ve karidesi ekleyip yumuşayana ve pembeleşinceye kadar 4-6 dakika pişirin. Kâselere koyun. Tercihen üstüne pilav ekleyin.

KİŞİ BAŞINA

KALORİ	331
YAĞ	24g
DOYMUŞ YAĞ	4g
KARBONHİDRAT	11g
LİF	7g
PROTEİN	23g

Avokadoda 20 kadar vitamin ve mineralle birlikte kalp sağlığını destekleyen yağlar ve lif vardır.


TITLE

8 HAFTADA

Yağlara Son Veda

Yağları kül eden, kasları şekillendiren tam teşekküllü planımızla sadece 8 haftada vücudunuzu baştan yaratın.

YAZAN **SOMMER ROBERTSON-ABIAD**
FOTOĞRAFLAR **MOYA MCALLISTER**

Yaz sıcağını bir nebze olsa da geride bırakıp antrenmanlara daha sıkı asılacağımız güz geldi bile! Yazı nasıl geçirdiğinizi bilmiyoruz ama bu güz o hep istediğiniz yağsız, kaslı, seksi ve çekici fiziği yaratmanız için beslenmesi ve antrenmanı içinde, tam teşekküllü bir program hazırladık. Gerçekten yağ eriten tüyoları derledik, sağlam ve sıkı bir antrenman programı tasarladık ve bunların yanında elbette en iyi beslenme ve takviye stratejilerini ekledik. Tüm bunlar o hep istediğiniz kusursuz vücuda kavuşmanız için yapıldı! Programı eşsiz kılan özelliklerinden biri de işleri taze ve eğlenceli tutmak için düzenli olarak yeni bir değişkenle devam etmesi; yani metabolizmanızla daha sıkı bir ilişki dönemi sizi bekliyor. Kısa sürede kaslarınızın çıktığını ve kalın bölgelerinizin inceldiğini fark edeceksiniz. Sadece sekiz hafta dişinizi sıkın ve iki ayın sonunda ince ve seksi bir vücuda kavuşun.

ÇALIŞMALAR, ÇELİK KESME YULAF EZMESİNİN LDL (KÖTÜ) KOLESTEROLÜ DÜŞÜRDÜĞÜNÜ GÖSTERİYOR.



Beslenme Planı



Ana Hatlar: HAFTA 1–4

- 1 ve 2. Aşamalarda, günde 1.500-1.700 kaloriyi altı öğün halinde tüketiyorsunuz. Her aşamada iki hafta boyunca uygulayacağınız örnek günlük öğün planı bulunuyor.
- Her aşamada karbonhidrat olarak kalori eksiltmesi bulunuyor ancak hem kas yakıp hem kaslarınızı muhafaza edebilmeniz için protein miktarı aynı kalıyor.
- Yağları orta-düşük seviyede tutup günlük kalori alımınızın %20-30'unu sağlıklı yağlardan karşılıyorsunuz.

Ana Hatlar: HAFTA 1–4

- 3 ve 4. Aşamalarda, günde 1.200-1.300 kalori tüketiyorsunuz. Her aşamada iki hafta boyunca uygulayacağınız örnek günlük öğün planı bulunuyor.
- Yüksek yoğunluklu antrenmanın sebep olduğu kas yitimini engellemek için protein alımı artıyor.
- 1 – 4. Haftalarda olduğu gibi, günde yaklaşık 4 litre su içmeye bakın.

*Örnek Günlük Beslenme**

Aşama 1 (HAFTA 1–2)

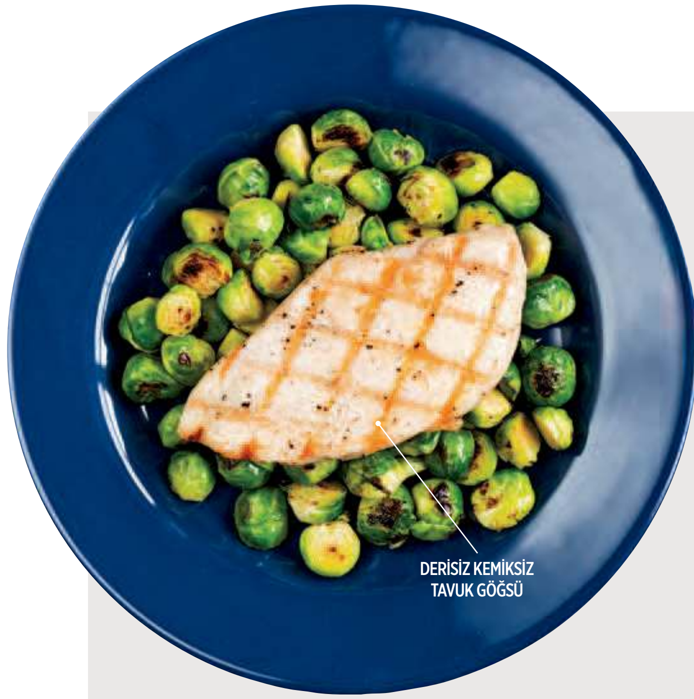
GÜN TOPLAMI
KALORİ: 1,642
KARBO: 137.7g
PROTEİN: 181.3g
YAĞ: 45.7g

	ÖĞÜN	KALORİ	KARBO	PROTEİN	YAĞ
ÖĞÜN 1	• 75G ESMER PİRİNÇ (PİŞMİŞ) • 20G WHEY PROTEİN ISOLATE	296	48g	23.1g	1.6g
ÖĞÜN 2	• 113G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 28G CEVİZ • 175G HAŞLANMIŞ BROKOLİ	340	15.1g	31g	20.6g
ÖĞÜN 3	• 113G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 113G FIRINDA PİŞMİŞ TATLI PATATES (KABUĞUYLA)	217	23.5g	30.3g	0.7g
ÖĞÜN 4	• 60G DİLİM ELMA • 30G ÇİĞ BADEM • 125G YAĞSIZ SADE YOĞURT	226	16.5g	16g	11.6g
ÖĞÜN 5	• DERİSİZ KEMİKSİZ HİNDİ GÖĞSÜ • 60G PİŞMİŞ ESMER PİRİNÇ • 125G DOĞRANMIŞ KUŞKONMAZ	268	29.8g	34.8g	1.8g
ÖĞÜN 6	• 100ML YUMURTA AKI • 56G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 450G DOĞRANMIŞ ISPANAK	121	1.8g	25.7g	1.1g
YATMADAN ÖNCE	• 20G WHEY PROTEİN ISOLATE • 1 YEMEK KAŞIĞI DOĞAL FISTIK EZMESİ	174	3g	20.4g	8.3g

Aşama 2 (HAFTA 3–4)

GÜN TOPLAMI
KALORİ: 1,550
KARBO: 128.8g
PROTEİN: 164.7g
YAĞ: 40.2g

	ÖĞÜN	KALORİ	KARBO	PROTEİN	YAĞ
ÖĞÜN 1	• 1 YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI • 35G ÇELİK KESME YULAF EZMESİ (ÇİĞDEN ÖLÇÜLMÜŞ) • 20G WHEY PROTEİN ISOLATE	389	35.9g	23.1g	17.6g
ÖĞÜN 2	• 150ML YUMURTA AKI • 85G BONFİLE KIYMA • 65G HAŞLANMIŞ KUŞKONMAZ	194	4.6g	34g	1.7g
ÖĞÜN 3	• 80G PİŞMİŞ ESMER PİLAV • 113G DERİSİZ KEMİKSİZ HİNDİ GÖĞSÜ • 100G BRÜKSEL LAHANASI (HAŞLAMA YA DA BUĞULAMA)	284	33.5g	34.5g	2.2g
ÖĞÜN 4	• 50G KARIŞIK YEMİŞ • 100G YAĞSIZ SADE YOĞURT	100	13g	11g	0g
ÖĞÜN 5	• 113G DİL BALIĞI • 125G ESMER PİLAV • ¼ AVOKADO	291	26.7g	24.8g	9.6g
ÖĞÜN 6	• 125ML • YUMURTA AKI • 175G BROKOLİ (HAŞLAMA YA DA BUĞULAMA)	118	12.1g	16.9g	0.8g
YATMADAN ÖNCE	• 20G WHEY PROTEİN ISOLATE • 1 YEMEK KAŞIĞI DOĞAL FISTIK EZMESİ	174	3g	20.4g	8.3g



Örnek Günlük Beslenme*

GÜN TOPLAMI
KALORİ: 1,245
KARBO: 76.1g
PROTEİN: 163g
YAĞ: 38.6g

Aşama 3 (HAFTA 5–7)

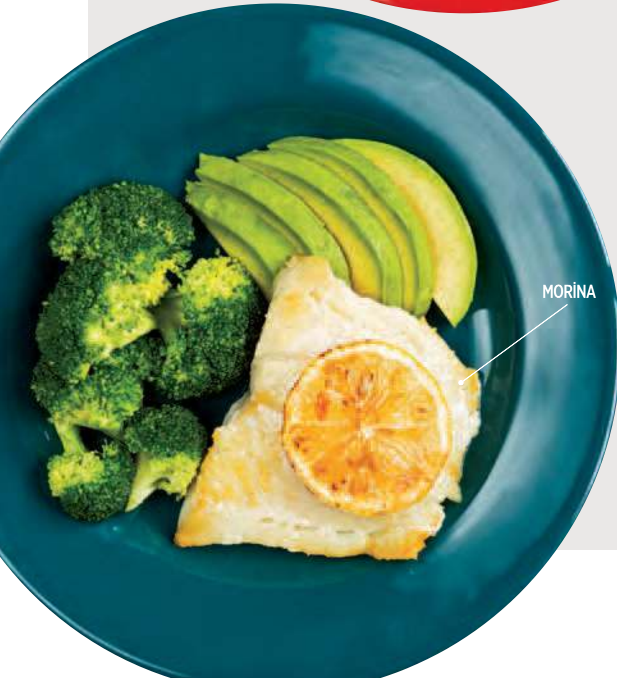
	ÖĞÜN	KALORİ	KARBO	PROTEİN	YAĞ
ÖĞÜN 1	• 78G ÇELİK KESME YULAF EZMESİ (ÇİĞDEN ÖLÇÜLMÜŞ) • 20G WHEY PROTEIN ISOLATE	159	16.2g	19.4g	1.8g
ÖĞÜN 2	• 100ML YUMURTA AKI • 56G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 90G DOĞRANMIŞ YEŞİL DOLMA BİBER	129	1.1g	25.4g	5.4g
ÖĞÜN 3	• 1 YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI • 78G ESMER PİLAV • 113G DERİSİZ KEMİKSİZ HİNDİGÖĞSÜ	348	22.4g	30.5g	15.4g
ÖĞÜN 4	• 113G MORİNA • ¼ AVOKADO • 175G HAŞLAMA YA DA BUĞULAMA BROKOLİ	228	15.5g	24.8g	8.8g
ÖĞÜN 5	• 113G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 175G BRÜKSEL LAHANASI	156	11.1g	27g	2.3g
ÖĞÜN 6	• 100ML YUMURTA AKI • 175G BUĞULAMA KUŞKONMAZ	103	8.3g	17.5g	.6g
YATMADAN ÖNCE	• 20G WHEY PROTEIN ISOLATE • ½ YEMEK KAŞIĞI DOĞAK FISTIK EZMESİ	122	1.5g	18.4g	4.3g



Aşama 4 (HAFTA 7–8)

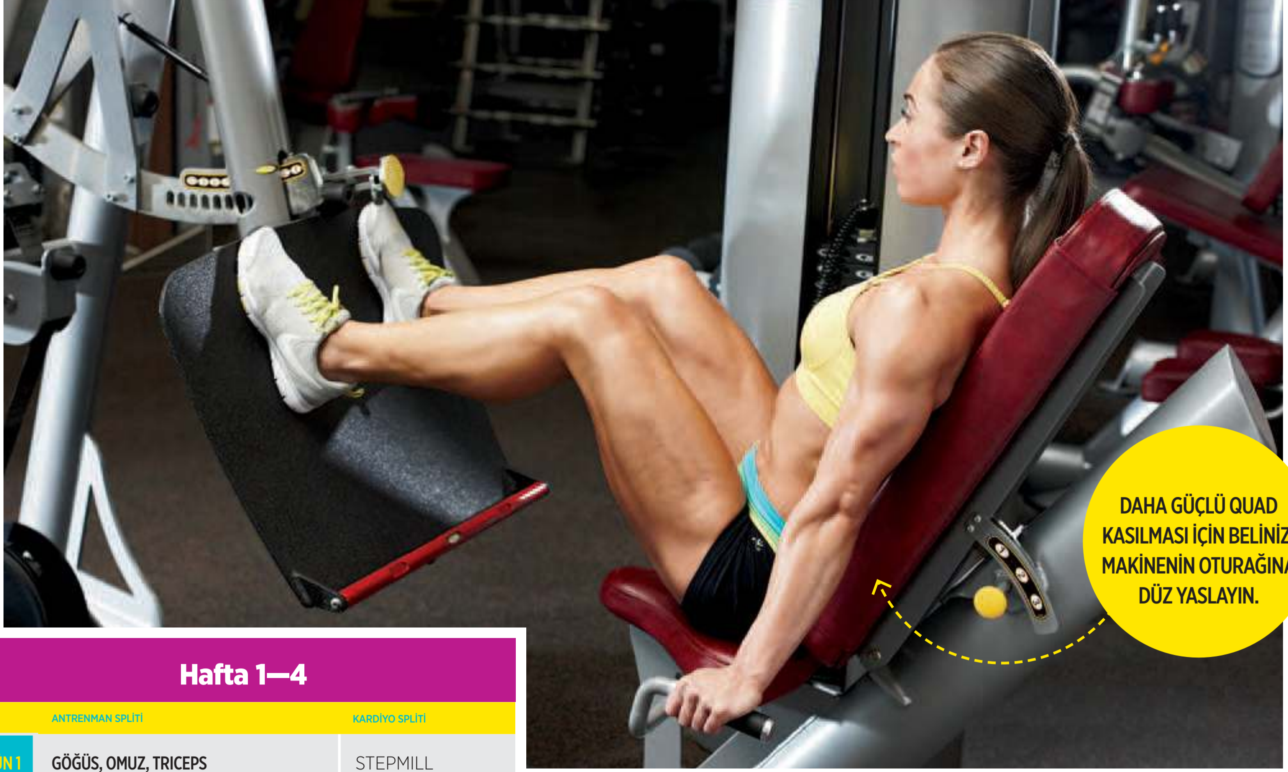
	ÖĞÜN	KALORİ	KARBO	PROTEİN	YAĞ
ÖĞÜN 1	• 100ML YUMURTA AKI • 20G ÇELİK KESME YULAF EZMESİ (ÇİĞDEN ÖLÇÜLMÜŞ)	213	27.9g	18.2g	2.7g
ÖĞÜN 2	• 113G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 175G BRÜKSEL LAHANASI	156	11.1g	27g	2.3g
ÖĞÜN 3	• DERİSİZ KEMİKSİZ HİNDİ GÖĞSÜ • 78G ESMER PİLAV • ½ YEMEK KAŞIĞI HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI	228	22.4g	30.5g	8.4g
ÖĞÜN 4	• 100ML YUMURTA AKI • 90G DOĞRANMIŞ YEŞİL DOLMA BİBER	78	4.4g	13.8g	.3g
ÖĞÜN 5	• 113 GRAM MEZGİT • 175G HAŞLAMA YA DA BUĞULAMA KUŞKONMAZ • ¼ AVOKADO	228	11.7g	28g	9.7g
ÖĞÜN 6	• 113G DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ • 175G HAŞLAMA YA DA BUĞULAMA BROKOLİ	155	11.2g	26.7g	2.1g
YATMADAN ÖNCE	• 20G WHEY PROTEIN ISOLATE • ½ YEMEK KAŞIĞI DOĞAL FISTIK EZMESİ	122	1.5g	18.4g	4.3g

GÜN TOPLAMI
KALORİ: 1,240
KARBO: 90.2g
PROTEİN: 162.6g
YAĞ: 29.8g





Antrenman Planı



Hafta 1—4

	ANTRENMAN SPLİTİ	KARDİYO SPLİTİ
GÜN 1	GÖĞÜS, OMUZ, TRICEPS	STEPMILL
GÜN 2	QUADS, HAMSTRINGS, BALDIR*	BİSİKLET
GÜN 3	DİNLENME	STEPMILL
GÜN 4	SIRT, OMUZ, BICEPS	BİSİKLET
GÜN 5	KARIN, KALÇA	STEPMILL
GÜN 6	QUADS, HAMSTRINGS, BALDIR†	BİSİKLET
GÜN 7	DİNLENME	DİNLENME

*Quadriceps odaklı antrenman. †Hamstrings odaklı antrenman.

Ana Hatlar: 1 – 4. Haftalar

- Antrenmana başlamadan önce koşu bandında 5 dakika ısının.
- Yavaş, kontrollü bir tempoyla çalışın. Nispeten yüksek ağırlıklar kaldırırken tekrarları uzatarak daha büyük kas lifi transeksiyonu uyarabilirsiniz.
- Bacak ve omuzlar haftada iki, diğer bölgeler bir kez çalıştırılıyor.
- İlk bacak antrenmanında, ağır birleşik hareketlerle quads kaslarına odaklanın. İkincisinde odağınızı yine ağır birleşik ve izolasyon hareketleriyle hamstring kaslarına verin ve onları tamamen yorun.
- Kardiyo günlerinde maksimum nabzın %60-70 oranında 45-60 dakika kardiyo yapın.

Quad, Hamstring & Kalf

	Hareket	Set	Tekrar
QUAD	LEG PRESS	4*	10
	HACK SQUAT	3	8–10
	BARBELL SQUAT	3	8–10
HAMS	LYING LEG CURL	4	15–20
	WALKING LUNGE	4	20 (bacak başına)
KALF	STANDING CALF RAISE	4	15–20
	SEATED CALF RAISE	4	15–20

*Isınma seti hariç.

Karın & kalça

	Hareket	Set	Tekrar
KARIN	HANGING LEG RAISE	3–4	25
	PLANK HOLD	5	60–90SN
	STABILITY-BALL CRUNCH	3–4	25
	REVERSE CRUNCH	3–4	25
KALÇA	CABLE KICKBACK	4–5	15–20
	GLUTE-HAM RAISE	4–5	10–12

Hamstring, Quad & Kalf

	Hareket	Set	Tekrar
HAMSTRING	STIFF-LEG DEADLIFT	4*	10
	LYING LEG CURL	3	8–10
	SEATED LEG CURL	3	8–10
QUAD	LEG PRESS† (SHOWN)	4	15–20
	LEG EXTENSION	4	15–20
KALF	STANDING CALF RAISE	4	15–20
	STRAIGHT-LEG CALF PRESS	4	15–20

*Isınma seti hariç. †Ayaklar platformda yüksek.

Göğüs, Omuz, Triceps

	Hareket	Set	Tekrar
GÖĞÜS	INCLINE DUMBBELL PRESS	3*	10
	FLAT-BENCH DUMBBELL PRESS	3	10
	INCLINE DUMBBELL FLYE	3	10
OMUZ	ARNOLD PRESS	3	10
	WIDE-GRIP UPRIGHT ROW	2	10
	SINGLE-ARM CABLE LATERAL RAISE	2	12–15
TRICEPS	CABLE PRESSDOWN	3	10–12
	SUSPENDED TRICEPS DIP (GÖSTERİLİYOR)	3	10–12

*Isınma seti hariç.

Sırt, Omuz, Biceps

	Hareket	Set	Tekrar
SIRT	WIDE-GRIP PULLDOWN	3*	8–10
	CLOSE-GRIP PULLDOWN	3	6–8
	DUMBBELL BENTOVER ROW	3	8–10
	T-BAR ROW	4	10
OMUZ	SMITH MACHINE MILITARY PRESS	3	10
	DUMBBELL LATERAL RAISE	2	10
	BARBELL FRONT RAISE	2	10
	DUMBBELL BENTOVER FLYE	2	10
BICEPS	STANDING BARBELL CURL	4	10–12
	MACHINE PREACHER CURL	4	10–12

*Isınma seti hariç.

Ana Hatlar: Hafta 5–8

- Kas gruplarının çoğundaki hareketleri, set aralarında birer dakika dinlenerek peş peşe yaptığınız dev setler halinde çalıştırıyorsunuz (kas grubu başına toplamda 4 egzersiz).
- Bacak ve omuzlar haftada iki kez çalıştırılırken, diğer kas grupları (1 - 4. haftalarda olduğu gibi) bir kez çalıştırılıyor ve iki farklı antrenman yapılıyor.
- İlk bacak antrenmanında ağır birleşik hareketler yapıyorsunuz. İkincisinde kasları güçlendiren, dayanıklılığı arttıran ve kalori yakımını hızlandıran pliometrik hareketli daha tempolu bir antrenman uyguluyorsunuz.
- 1, 3 ve 5. günlerde StepMill'de maksimum nabzınızın %60-70 oranında 45-60 dakika sabit düzen kardiyo yapıyorsunuz. 2 ve 4. günlerde ise koşu bandı veya eliptikte 20 dakika yüksek yoğunluklu kardiyo yapıyorsunuz. Aralıklar maksimum nabzın % 80-90'ında sekiz saniyelik sprintlerin ardından daha yavaş tempoda 12 saniyelik dinlenme aşamalarından oluşuyor.



JAMES FARRELL

Hafta 5—8

	ANTRENMAN SPLİTİ	KARDİYO SPLİTİ
GÜN 1	GÖĞÜS, OMUZ	STEPMILL
GÜN 2	QUADS, KALÇA, HAMSTRINGS, BALDIR	KOŞU BANDI/ELİPTİK
GÜN 3	DİNLENME	STEPMILL
GÜN 4	SIRT, OMUZ	KOŞU BANDI/ELİPTİK
GÜN 5	KARIN, KOL	STEPMILL
GÜN 6	ALT VÜCUT PLİO	KOŞU BANDI/ELİPTİK
GÜN 7	DİNLENME	DİNLENME

Göğüs & Omuz

	Hareket	Set	Tekrar
CHEST	SMITH MACHINE INCLINE PRESS	3 DEV SET*	10–12
	HAMMER-GRIP DUMBBELL PRESS		10–12
	INCLINE DUMBBELL FLYE		10–12
	PUSHUP		10–12
SHOULDERS	DUMBBELL UPRIGHT ROW	3 DEV SET*	10–12
	DUMBBELL LATERAL RAISE		10–12
	DUMBBELL BENTOVER FLYE		10–12
	MEDICINE BALL THROW		10–12

*Dev set aralarında 60 saniye dinlenin.

Quads, Glutes, Hamstrings, Calves

	Hareket	Set	Tekrar
QUADS & GLUTES	LEG PRESS	4†	8–10
	LEG EXTENSION	3	10–12
	45-DEGREE GLUTE PRESS (SHOWN)	3	8–10
HAMS	STIFF-LEG DEADLIFT	3	10–12
	WALKING LUNGE	3	20 M
CALVES	STANDING CALF RAISE	4	15–20
	SEATED CALF RAISE	4	15–20

Back & Shoulders

	Hareket	Set*	Tekrar
BACK	WIDE-GRIP PULLDOWN	3 DEV SET*	8–10
	SEATED CABLE ROW		8–10
	DUMBBELL ROW		8–10
	STRAIGHT-ARM LAT PULLDOWN		8–10
SHOULDERS	SEATED DUMBBELL OVERHEAD PRESS	3 DEV SET*	8–10
	SEATED DUMBBELL LATERAL RAISE		8–10
	SINGLE-PLATE FRONT RAISE		8–10
	REVERSE PEC DECK		8–10

*Dev set aralarında 60 saniye dinlenin.

Arms & Abs

	Hareket	Set	Tekrar
ARMS	BARBELL CURL	3 DEV SET*	12–15
	DUMBBELL KICKBACK		12–15
	HAMMER CURL		12–15
	SKULL CRUSHER		12–15
ABS	OBLIQUE CABLE CRUNCH	3–4	25
	LYING LEG RAISE	3–4	25
	V-UP	3–4	25
	PLANK HOLD	5	60–90 sn

*Dev set aralarında 60 saniye dinlenin.

Lower-body Plyometrics

Hareket	Set	Tekrar
BOX JUMP	3–4	10–15
ALTERNATING JUMP LUNGE	3–4	10–15
PLIÉ SQUAT	3–4	10–15
POP SQUAT	3–4	10–15
SPEED SKATER	3–4	10–15
CALF HOP	3–4	10–15



DİZİNİZİ TAM KİLİTLEMEDEN TOPUĞUNUZA YÜKLENEREK İTTİRİN VE GÖVDENİZİ MİNDERE YASLAYARAK DÜZ TUTUN.



ANTRUM
CrossFit

FORGING ELITE FITNESS



- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		



Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com

KORKUYA HARCADIĞINIZ ENERJİYİ HEDEFLERİNİZE HARCAMAYA BAŞLADIĞINIZ ZAMAN SONUÇLARI GÖRÜRSÜNÜZ.

